

فروری 2016

طالعات

# کادس ترخوانت

جشن بہاراں  
اک پیغام محبت ہے

فرورٹ جا کلیٹ اسٹاکس  
گذرا سیشنل کی ریسپی

بالکونیاں  
ثقافت کی رکھوالیاں

اذاکارہ سنیل اقبال

فروری بہاراں



READING  
Section



# نہرستے

## رہستوران ریویو

98	ڈھا باچائے نہیں... چائے والا چلیں	76
	<b>لائٹ کیمرو ایکشن</b>	
102	سنبل اقبال	78
	<b>مستقل سلسلہ</b>	80
12	اداریہ	
13	آپ کی رائے	83
22	ڈالڈاس ٹاڈ اور آٹل	82
100	ڈالڈا ایڈوانزری سردس	84
106	انسانہ	86
108	غزل اس نے چیخیری	87
110	شہر نامہ	88
112	ریویوز	
114	ستاروں کی محفل	89

## آپ کے ڈاکٹر

### میرٹا بچپن آؤن

14	مہینڈ آگوت والا	14
15	بچے کا تجسس نقل نہ کیجئے	15
	کس بچوں کو آئی پبڈنڈس	16
	<b>گھرواری</b>	18
20	جیولری کیسے چمکائی جائے	20
21	مکان بن گیا تو آئیے اب سجاتے ہیں اسے	21
	سرکہ گھر میں رہے ضرور	24
	سختی بھر چاول... گھرواری میں ہاتھ بنائیں	26
	مختصر سامان، گھریلو آرائش کا متوازن تقسیم	28
	بانگونیاس، تہذیب و ثقافت کی رکھوالیاں	30

### باغبانی

### تعلق خاطر

89	گھر رہے ہر ابھرا سرسبز و شاداب	32
90	بات ہو جائے ہارسنگاری	34
91	کیسے ہوگا یہ رشتہ استوار	36
92	رشتوں پر اعتبار کیسے آئے؟	
94	خبردار رہے غصہ کرے گھر تار	

### دستکاری

104	سیر و سیاحت	96
-----	-------------	----

## جشن بہاراں

جشن بہاراں... اک پیغام محبت ہے  
ویٹا سنز ڈے... تازہ گلابوں سا مہکتا جہوار

### کھانسی صحت کا خزانہ

چاکلیٹ بڑھائے کھیتیں  
گاجر اور گاجر سے بنی کانچی اور گجر یا  
بوپر نہ جائیں، بہن کھائیں  
اشیائے خوردنی کو پھانسیں کیسے؟

### صحت عامہ

پانی لوگنگ  
خجاسہ... ایک سنت، ایک علاج  
پانی پینے کی عادت نہیں  
غذائیت کا کیسے ہو صحت سے ملن

### سرخ زبیا

شال... اک ریشمی سا برہن  
میک اپ کرنا ضروری  
رنگ دار ہام، ہوا ہونٹوں کے نام

### یہ شیف ہمارے

72	پیریش فرودت باسکٹ	
----	-------------------	--

اقبال شاہ

READING  
Section



## ریسیپز

64

کارہنکی مٹھی



- 59 چائینیز گولڈن فریٹرز کا تھیاواڑی دال گوشت  
60 ٹماٹر قیمہ شملہ مرچ  
61 ریشہ چکن اپوٹلی گوشت  
62 سوگ پاک ا قیمہ ہری پیاز  
63 چٹنی بریانی  
65 اناس کی کھیر  
66 بھنڈیوں والے کباب (ریڈرز ریسپی)

51

چکن تکہ دو پہر اینڈ مشرومز

52

پوٹیفیش کروکیش

54

چکن ان یوساس دو فر اینڈ راکس

55

کنگ پاؤ چاؤمین

56

تھے کے کری کی کباب

57

کشمیری گوشت خشک میوے کے ساتھ اسپیکسٹی کاربونارا

58

وہائٹ پائے

46

ہرنگر کھانے کے لائق



- 43 گرلڈ بیف برگرز  
44 لیسن فر اینڈ چکن ونگز  
45 ہیلو پیپرز چیز بائیس اہر ہڈ میٹ بالز و سو میٹ اینڈ سارساں  
47 سنگولین بیف  
48 مچلی کی چٹنی بریانی  
49 پیٹریاں  
50 پوٹیفیش

53

فروت کا قیمت سنگھ





Shangrila

THE FOOD EXPERTS!

# خوشبو

لا جواب



شنگریلا سویا اور ہٹ سوس کا اپنے بے مثال ذائقے لا جواب خوشبو اور اصول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں بھی کوئی ثانی نہیں۔  
یہ ہر مقام میں کھانوں کی لذت اور رنگت کو زود چند۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا سن پسند۔

READING  
Section







گھر گھر کامیاب

# کیڑوں میں زندگی جگائے



- ہاتھوں کے لئے بالکل محفوظ
- کیڑوں کے رنگ رکھے برقرار
- بہترین صفائی جو کیڑوں کو بنائے اچلا
- بار بار صلائی کے باوجود کیڑے رہیں بالکل سے



پیراچہ کیمیکل انڈسٹریز  
فیصل آباد، پاکستان



READING  
Section



mothercare

# DIAPERS



Your Baby's Best Friend ✓



AVAILABLE SIZES

REGULAR & ECONOMY PACKING

Newborn	Mini	Midi	Maxi	Junior
NB	S	M	L	XL
2-4 kg	3-8 kg	5-11 kg	8-14 kg	Over 13 kg

READING

E-mail: [info@themotherecare.com](mailto:info@themotherecare.com)

Website: [cosmeticsworld.com.pk](http://cosmeticsworld.com.pk)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN




PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



A Product of  
**Young's**

 YoungsFood

# Bee Hives<sup>®</sup> Honey

**A healthy day with  
a healthy breakfast**



**Available Packs**  
Pouch Packs : 200g & 400g  
Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g

  
Pakistan Standard  
**READING**  
Section



# What's In Your Cup?

YOUR ZERO-CALORIE SWEETENER SHOULD COME FROM A LEAFY PLANT,  
NOT AN INDUSTRIAL PLANT

## ARTIFICIAL SWEETENER

Made with Artificial Ingredients  
Many Side Effects  
Unpleasant After taste

**Nocal**  
Natural Zero Calorie Sweetener

Made from Stevia Plant  
Completely Natural  
No Calories  
No Side Effects  
No After taste



Goodness of Nature

Available in all leading pharmacies. | SHOP ONLINE: [www.novamedhc.com](http://www.novamedhc.com) |  /nocalnatural

READING  
Section







**COLOR YOUR LIFE**  
TO OUTSHINE THE REST COLORFULLY!  
**PREMIUM SPECIAL  
PLASTIC EMULSION**  
FOR WALLS & CEILINGS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com) [facebook.com/HappilacPaints](https://facebook.com/HappilacPaints) [instagram.com/HappilacPaints](https://instagram.com/HappilacPaints)

READING  
Section

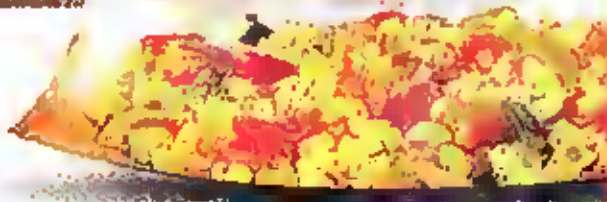
WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



BAKE  
PARLOR®



ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں

بیک پارلر کا ہے یہ کمال ---

STARCKEST

www.bakeparlor.com  
READING  
Station

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



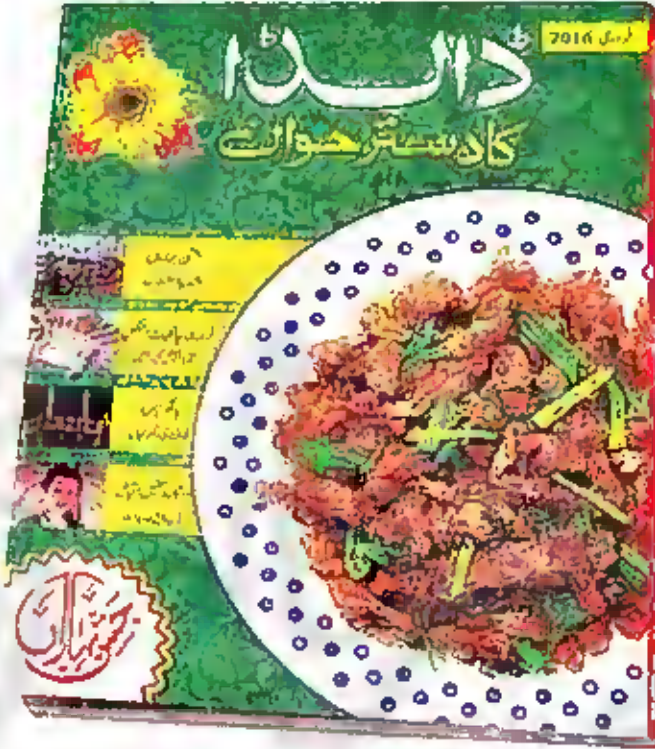
[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



## اداریہ

قیمت 150 روپے شماره نمبر 60، فروری 2016

معزز قارئین!  
السلام علیکم



سب سے پہلے نئے سال کے پہلے شمارے کی پسندیدگی اور پذیرائی کا بے حد شکریہ، ڈالدا کا دسترخوان ترتیب دیتے وقت ہماری یہی کوشش ہوتی ہے کہ آپ کی دلچسپیوں اور بدلنے والے تقاضوں کو ہر آن نظر میں رکھیں۔ زیر نظر شمارہ بہار کی آمد کے موقع پر جشن بہاراں اور اظہار عقیدت کی نقاست، لطافت اور پاکیزگی کی روایت کا تسلسل ہے۔

جشن بہاراں ہو یا محبت کے جذبے کو فروغ دینا، یہ بدلنے والے معاشرے میں کچھ کرنے کی سنگ پیدیا کرنے کی دہلیزیں رہتیں ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں انہیں گرد آلود کر دیا ہے ایسے میں محبت بھی ناپید ہوتی جا رہی ہے۔ تہذیب و ثقافت کے پیرائے میں تاریک ہم آپ سے توجہ کا تقاضا کر رہے ہیں۔ ڈالدا کا دسترخوان پڑھئے، نت نئی ریسپیوں کے ساتھ ساتھ کچھ روایتی ڈشز بنا لیں، اپنی فیملی کے ساتھ کچھ وقت پر لطف انداز میں گزار لیں کہ یہ محبتوں کا موسم تری و گداز پیدا کر کے ہم سب کو محبت کرنے والا اچھا انسان بنانے کی عمدہ صلاحیت رکھتا ہے۔ ایک بار پھر ڈالدا کا دسترخوان پسند کرنے کا شکریہ۔ آپ کی محبتیں ہمارا اعزاز بھی ہیں۔

ڈالدا کا دسترخوان کی ٹیم کی ہر خلوص محنت اور عرق ریزی سے تیار کئے گئے آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اپنی رائے دینا نہ بھولنے کا ہمیں امید ہے کہ یہ شمارہ بھی ہمیشہ کی طرح آپ کی توقعات پر پورا اترے گا۔

سرورق منگولین بیف

ایڈیٹر شاجین ملک	ڈسٹری بیوشن مینیجر شیخ مشتاق احمد 0300-2275193
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر عمران فاروق	پبلشر ڈالدا ٹوڈے (پرائیویٹ) لمیٹڈ
ایڈورٹائزنگ مینیجر منور شریف 0323-2395990	خط و کتابت کا پتہ: REVELATION INC. 2nd, 210 فورڈ کاؤنٹن سینٹر، خیابان روڈ، پاک نمبر 5، بخش، کراچی (75600)
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور) عصمت پاشا 0300-9493896	ای۔میل: dkd@revelationinc.co فون نمبر: 021-35304425-6 فیکس: 021-35304427



ڈالدا ایڈوائزر سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شخص میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے حصہ ہیں۔ ڈالدا ٹوڈے (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہے۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی کارروائی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب آسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نوری رنگ اینڈ ڈیزائننگ ایڈوائزری سے چھپوا کر شائع کیا۔





آسانی سے سن گئے اور ڈالڈے میں بھی اچھے لگے۔ ماہم لطیف... فیصل آباد

ڈالڈا کادسترخوانت ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزرز کی سرورس کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، امی میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں مثلاً

سب سے بڑھ کر نئی ریسپیٹ اور بنانے کے بل انداز بھی ہم کس کس چیز کی تعریف کریں۔ ڈالڈا کادسترخوانت نے رلی جیت لیا۔ ماہم شریف... ٹنڈو جام

جنوری کا شمارہ بہت ہو گیا

اس بار ڈالڈا کادسترخوانت بہت ہی شاندار انداز میں آیا ہے۔ چہا ہی مضمون نمز آمدید سال نہ بہت اچھا لگا۔ تحریر بھی عمدہ ہے اور تصاویر کے تو کیا کہنے۔ فارہ خان اور فرحہ طالب عزیز کی تصاویر بہت عمدہ ہیں۔ سال بڑکا پہا لہ بہت جتنا انداز میں لکھا گیا مضمون ہے۔ آناز کی تحریر بہت جامع انداز میں لکھی گئی ہے۔ سال 2015 کمانے کے حجاز پر کيسار باہت ہی شاندار تجربہ ہے۔ ان تیزوں مضامین نے شمارے کو بہت کر دیا۔ عالیہ شیخ... حیدرآباد

کونگ اور گھرداری کے ٹیس کارآمد تھے

سال بڑکا شمارہ نہایت دیدہ زیب اور متنقش چٹا آ آیا۔ پہلا مضمون بہت ہی با زب نظر تھا۔ واقعی محنت نظر آتی ہے۔ ایک کونگ میگزین میں جیسا موارہ بنا چاہئے وہ تمام کا تمام ڈالڈا کادسترخوانت میں موجود ہے۔ کونگ اور گھرداری کے صفحات اور پ آف وی مینٹہ اونچے سطحے ہیں۔ آپ بہت توجہ سے ان کوں کے مسائل سنی ہیں اور بہت اچھی طرح تسلی سے جوابات دیتے ہیں۔ ڈالڈا کی نیم کو بہت مبارکباد پہنچے۔ مریم عزیز... رحیم یار خان

آرٹ ٹیک، تو واضح کے انداز سے پسند آئے

سنے برس کے مضامین میں خوش آمدید سال نو کمانے کے حجاز پر اور سال نو کا پہا لہ بے حد شاندار مضامین لگے۔ ڈالڈا کادسترخوانت میں ہر سال چہا ایسے اچھے آرٹیکلز پڑھنے کو ملتے ہیں۔ اس بار آرٹ ٹیک کہ ہے صدر لپس ہاتھ شائع کیا گیا ہے۔ بحر پر سوالات اور نوڈ آرٹ کے حوالے سے دلچسپ گفتگو شائع کی گئی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر بینک سے بے پناہ دلچسپی ہے۔ اس لئے بھی یہ مضمون آپ کا مرکز بن گیا ہے۔ آئندہ بھی مختلف انداز کے ایسے مضمون پر مطلوبی مضامین شائع کیجئے گا۔ ماہم عزیز... سکھر

سیب کا حلوہ

آج کل بازار میں سیب آئے ہوئے ہیں اور سردیوں کے حساب سے حلوہ سے بر گھر میں بنتے ہیں۔ آپ نے سیب کا حلوہ بنانا سکھا دیا۔ مجھے اس کی تصویر میں یہ پہنچ بھی بہت اچھا لگا رہا ہے۔ لکھی وسیم... ساہیوال

ڈالڈا کونوا آکل کی طبی اقا دیت

ڈالڈا کادسترخوانت کے ہر شمارے میں کسی نہ کسی ایک آکل کے بارے میں تفصیلی مضمون شائع کیا جاتا ہے۔ میں بھی عمر سے سے ڈالڈا کونگ آکل استعمال کرتی آ رہی ہوں۔ آپ کا میگزین پڑھنے سے ظلم ہوا کہ ان آکل میں کتنی ذویاں ہیں۔ آئندہ میں ڈالڈا کے دوسرے ریڈرز بھی استعمال کروں گی۔ شیراز حسن... خانپور

صحت عامہ کے مضامین اچھے رہے

الزام کر کیا کھائیں کیا نہ کھائیں اور صاف پانی ہے صحت کا ضامن بہت مطالباتی مضامین ہیں۔ صحت کا شعور اب آ کر سنے میں ڈالڈا کادسترخوانت دوسرے جرائم سے بازی لے گیا ہے۔ ماہم شفیق... لاہور

جیز اینڈ بیف گرلز سینڈوچز اور ویشلی

یہ رڈوں ز شہز بہت عمدہ نہیں اب آہستہ آہستہ کولڈ ٹیک اور چلی لی دیکھی نہیں بھی ہڈوں گی۔ ان کی تصاویر اور رٹرا کیب اس قدر عمدہ ہیں کہ جی چاہتا ہے سب کام پیوز کے سرف کونگ کی جائے۔ شازیہ شاہ... ملتان

روح زیبا آیا اور چھپا گیا

یوں آرسال کے حوالے سے ہر مضمون دلچسپ ہے مگر رٹا زیبا میں لپ اسٹک بہت کچھ کہتی ہے کمال کا مضمون ہے۔ لپ اسٹک کیا کمال کی میز ہوتی ہے بر خرائن کی شخصیت اور رٹا کو بلا ہر کرتی ہے۔ اسی طرح بینک کا ناہور سنی بھی بہت اچھا مطالباتی مضمون ہے۔ لیکن بیوی کیس میں بھی دلچسپ معادلات درنا ہے۔ بڑوں کے انتخاب اور Wedge Heel کے بارے میں بھی پہلی بار پڑھا برا چھا لگا۔ یہ جو سنے دو م سرام کے لحاظ سے اچھا انتخاب ہو سکتے ہیں۔ لیکن لیس کوٹ دو جا میں سردی سے خطوط بہت ہی اچھوتے خیال پر بنی ہے۔ آرٹ ٹیک اور سال 2015 کمانوں کے حجاز پر بہت اچھے مضامین ہیں۔ آسنہ منصور... داود

غیر رسمی تعلیم کا فطری نمونہ خوب رہا

واقی نصابی خاکے کے بغیر زبان اور مازلی کی آوازوں کو سیکھنا چھینچ سے کم نہیں مگر ڈالڈا کے حالیہ جریدے میں شائع ہونے والے مضمون سے بیوی مد تکہ رہنمائی ملی۔ مہوش مسلم... اسلام آباد

بچوں کی فرمائش شروع

ڈالڈا کادسترخوانت ہر مہی گھر میں آتا ہے بچوں کی نظر پڑ جائے تو فرمائش پر دو گرام کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ بچے بھی حق بجانب ہیں اب رکھیں آپ نے اس کی چیز بڑا اور کیرت کپ ٹیک شائع کئے ہیں۔ ان تصاویر پر کچھ کر بڑے بھی لچکا جاتے ہیں اپنے نو بھر بچے ہیں۔ میں نے جنوری کے پہلے مضمون ہی میں یہ رڈوں چیزیں بتائیں۔ بہت پسند کی گئیں۔ مدوہ سعید... مظفر گڑھ

دل ہی جیت لیا ڈالڈا کادسترخوانت نے

سال نو کا شمارہ بہت ہی شاندار مضمون ہوا ہے۔ مضامین کا انتخاب نہایت عمدہ ہے۔ نئے برس کے مضامین ہوں یا کھانے صحت کے خزانے، مگر رٹا، روح زیبا اور

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیست کے لئے ٹرا کیب اور ٹیس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

اچاری بیف تکہ نیانیا سا لگا

میں کھتی تھی کہ نئے ایک کھنے میں تیار نہیں ہو سکیں گے مگر نہیں میرے مضمون کے بعد



# عجیب بہاراں... اک پیغام محبت ہے

خوش رہیں، خوشیاں منائیں کہ بہاراں آنے کو ہے

رہیں، بریتیں، شادی بیاہ کی ہوں یا ثقافتی و تہذیبی، انسان انہیں منا کر خوش ہونا چاہتا ہے۔ یہاں تک کہ انہی سے معاشرتی قدروں کو سمجھنے میں مدد ملتی ہے۔ ماہرین قانون بھی رسم اور قانون کی ہم آہنگی اور تاریخی رشتے کو ہم گردانتے ہیں اور آج کے بیشتر قوانین کا حصہ بھی قدیم رسموں کی یادگار ہے۔

چوڑیاں، کڑے، پیٹے، پھول برسوں کے اور زور پہناوے، ٹریفک ہر طرف مسرتوں کے شادیاں بچاٹھتے ہیں۔ اگر ادھر پتنگ بازی پر پابندی لگی تو اس کی بھی کچھ وجوہ تھیں، اونے یا دعائی تاروں سے پتنگیں اڑا کر مقابلے تو جیتے مگر زور پٹتے ہی کتے معصوم لوگوں اور بچوں کی گردنیں کٹ گئیں کیا فائدہ، پھر ایسی فطرت اور رسم کا، آپ سے التماس ہے کہ یہ رسم بھالتے وقت صرف اپنے جذبوں ہی کی تسکین نہ کریں بلکہ عطا انداز میں ڈوروں کا استعمال کریں، شور بھی خوش رہیں اور دوسروں کے لئے بھی تکلیف اور ذمت کا باعث نہ بنیں۔ سیاہوں میں جائیں یا پتنگ بازی کریں مگر اخلاقی اقدار کو گزند نہ پہنچائیں۔ اپنی اور دوسروں کی محنت کو بھی خاص خیال رکھیں۔ تہوار اور میلے تو محبت کی عطا اور پیار کا اظہار ہوتے ہیں۔ تو پیٹلے لڑکے کاوان بنائیں، جلیبیاں، مسوسے، کھنگیٹے، حلوسے، مشٹائیاں یا کھاسب اور پنجابی چھیلوں کی چاٹ، کچھ بھی ایسا کہ جو ذائقہ دار ہو، پیار کا احساس بڑھاوے کہ جشن بہاراں اک پیغام محبت ہے جہاں تک پہنچے!

موشیاں اور مختلف اسپرنگ ٹیمپول مشفق ہوتے ہیں۔ ہندوستان کے مشرقی پنجاب میں فردی کے آخری دنے میں ہنسنا بہاراں کی آمد کا تہوار پر جوش انداز میں منایا جاتا ہے۔ یہ قدیم روایت آج بھی قائم ہے وہاں ایک دوسرے پر کمال پہنچنے کی رسم ہے مگر پاکستان کے حصے میں آنے والے مغربی پنجاب میں اس روز آسمان رنگ برنگی پتنگوں سے چھپ سا جاتا ہے۔ بچے، بیڑھے، جوان اور خواتین سب ہی پتنگ بازی کرتے ہیں۔ طرح طرح کے موسیقی کچھان پکتے ہیں، خواتین ہنسی رنگ میں رنگ جاتی ہیں۔ پتلی

جشن بہاراں اور ہنسنا کے علاوہ اہل پاکستان کی شادی بیاہ، موت، بچوں کی پیدائش اور حقیقے کے ساتھ مذہبی رسوم اور عقائد اپنے اندر بے پناہ حسن رکھتے ہیں۔ انسان کا مذہبی و فکری ارتقاء بھی اپنی جگہ برقرار رہے گا اور یہ رسوم و روایات بھی اسی طرح جوش و دل سے منائی جاتی رہیں گی کیونکہ انسان خود خوش رہنا اور دوسروں کو خوش کرنا چاہتا ہے، تاکہ دنیا میں گوارا بخیر رہے۔ پاکستان کے کئی علاقوں میں فردی کا موسم سردیوں سے رخصت چاہتا ہے اور بہاراں کی آمد ہوتی ہے چنانچہ اس موقع پر میلہ چرائیاں، جشن بہاراں، میلہ





## ویلنٹائنز ڈے... تازہ گلبرگیاں سامہ لگتا تہوار

### مغربی ثقافت اور شاعرانہ تخیل کا کمال

ہماری تہذیب و ثقافت پر حاوی نظر آتی ہے۔ اس لئے دوسری اقوام کے ثقافتی حلقوں سے بچنے کے لئے صرف اخلاقی اور مذہبی طور پر مشہور اور تہذیبی ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ دنیا بھر کی تہذیبیں اور رسم و رواج ایک دوسرے کے مبدقابل ہیں جس میں پاکستانی ثقافت بھی شامل ہے۔ ہمارے ساتھ ہی یہی واقعہ ہوا ہے کہ مغرب نے اپنے علم، تحقیق کی ترویج اور مختلف نئی ٹیکنالوجیز کی بنیاد پر ہم پر ثقافتی برتری حاصل کی ہے۔ ایک مخصوص مغربی باغداد جاری ہے۔ ہم مغربی مہن کن اکٹانے پینے کے آداب اور دیگر طور طریقے اپنا چکے ہیں۔ ہم نے انہیں اپنانے میں مزاحمت بھی نہیں کی اور خاموشی سے اپنالیا، اس لئے بھی کہ ادب و آداب اور اسلوبیات ہماری مذہبی رسومات سے متصادم نہیں تھے، ویلنٹائنز ڈے کو بھی اس انداز سے دیکھا جانا چاہئے۔

بنیادی نکات کا علم ہونا ضروری ہے۔ چہرے اور جلد کی صفائی اور نگہداشت کے لئے استعمال کی جانے والی کاسمیٹکس ہمیشہ درجہ اول اور تانی گرانی برانڈ کی خریدنی بہتر اس لئے ہیں کہ یہ حساس اور نازک دونوں اقسام کی جلد کو مد نظر رکھ کر بنائی گئی ہیں۔ ویلنٹائنز ڈے ہمیں ہانٹنے کا دن ہے، اسے بلا توجہ سمجھنا چاہئے۔ ہم تو یوں بھی موقع بے موقع تحائف لیتے دیتے ہیں اگر اس دن بھی نظریاتی اختلافات اور تنازعات بھلا کر دوسرا ہٹ کا احساس اُپا کر کر لیا جائے تو کیا برائی ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جب دو مختلف تہذیبیں اور ثقافتیں قریب آتی ہیں تو تصادم ناگزیر ہوتا ہے اور کبھی کبھی اس تصادم کے نتیجے میں یہ ایک دوسرے میں ضم ہو جاتی ہیں۔ آج مغربی تہذیب و ثقافت مادی حوالوں سے

ہمارے متوسط اور اعلیٰ متوسط طبقوں کے نوجوانوں نے اس ثقافت کو ناز و رنگ دے کر بزمِ بگوں کی ناراضگیاں مول لی ہیں۔ اگر دیکھا جائے تو خوش رہنے اور خوش کرنے کے بہانے کو اس قدر طلسماتی یا اقدار کے منافی کر دینا درست عمل نہیں۔ تعلقات بہتر بنانے کے لئے انگریزوں کی ثقافت سے ہمارے دن کا نظام کیوں کیا جائے۔ ہمیں اپنی مذہبی اور تہذیبی اقدار اور مسلم ثقافت کو پیش نظر رکھ کر خوشیاں منانے پر کہاں ممانعت کی گئی ہے۔ شہادتین کے ہاؤسنگ کارڈ کہاں پابندی ہے؟ ہمارے دین نے صرف حدود کا تعین کیا ہے اور بچنے سونارے کو خرم مردوں کی حد تک محدود کیا ہے اور اس میں خیر ہی خیر ہے ہر شر کا انشورنگ نہیں۔ اگر آپ کسی بھی خاص موقع کے لئے میک اپ کرنا چاہتی ہیں تو آپ کو

### ویلنٹائنز ڈے... تاریخی پس منظر میں

روم کے شہنشاہ Claudius II کے عہدِ حکومت میں اس ظالم حکمران نے رومی سپاہیوں کو مسکری خدمات کے لئے فعال اور چمکے دیکھنے کے لئے جراتنا رہنے اور شادی نہ کرنے کا حکم جاری کیا تھا لیکن وہ یہ بھول گیا کہ محبت انسان کا جلی قضا ہے اور یہی محبت انسان کو زندہ رکھتی ہے۔ اسی جذبے نے دنیا بھر کے انسانوں کو ایک کنبے میں شامل کیا ہے۔ اسی طرح زندگی گزارنے کا اسلوب متعین ہوتا ہے۔

سینٹ ویلنٹائن نے اس بے رحمانہ قانون کو توڑا اور بڑی رازداری سے محبت کی تہذیب پر دان چڑھائی۔

گوکہ سینٹ کو سزایا گیا لیکن جب تک محبت کی ثقافت امریکل بن کر اداں سے دلوں تک کا خاموشی سے سفر شروع کر چکی تھی۔

برصغیر میں شہزاد سلیم انارکلی، شیریں فرہاد، سسی بنوں، لیلیٰ بھوں اور ہیر رانجھا تھی کہ رومیہ جیولٹ کا بھی یادگاری دن نہیں منایا جاتا۔ یہ روایتیں اس تکلف کی محتاج نہیں۔ خوش رہنے اور خوشیاں تقسیم کیجئے تو ہر دن ویلنٹائنز سے

کم نہیں ہوتا۔



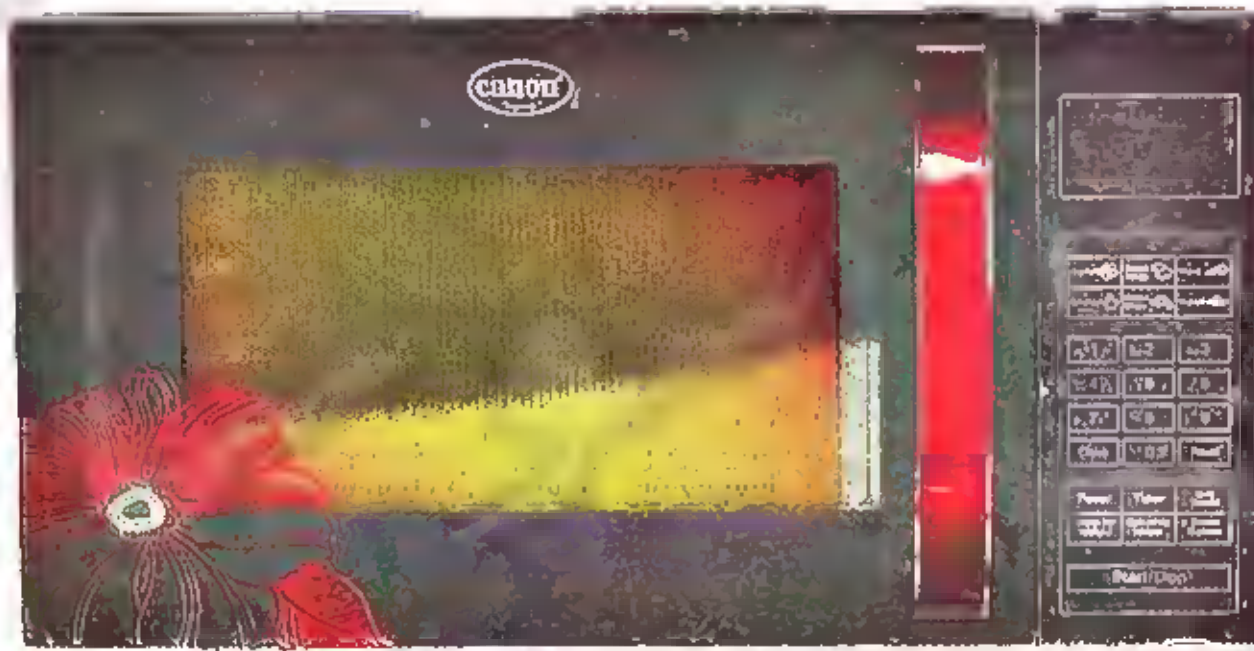








HOME APPLIANCES



# Living Innovation

- Energy Saving Mode
- User friendly control panel
- Automatic cooking & defrosting
- Excellent cooking performance
- One touch convenience button

## MICROWAVE OVEN

Enjoy faster and evenly cooked meals with the unique innovative technology.



vertex



132-Rehman Chamber, Link Temple Road, Lahore-Pakistan.  
 Ph: +92-42-37113830 Fax: +92-42-3637058  
 Email: info@canonappliances.com



www.canonappliances.com

READING Section



# گاجر اور گاجر سے بنی کانچی اور گجر بیلا

غذائیت بھرے سردیوں کے تحفے

حکمہ قیام

گاجر اور گاجر سے بنی کانچی اور گجر بیلا، سردیوں کے تحفے ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ منفرح اور متوی اعصاب ہے۔ دل کے امراض پر بند باندھتی ہے۔ بیلا کو تیز کرتی ہے، جگر کے لئے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتی ہے۔ گاجر ہمیشہ دھج کر استعمال کریں، روٹ کھانسی اور دسے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

پنجاب کا ایک روایتی مشروب ہے۔ کانچی ایک نمکین اور مزے دار مشروب ہے۔ اس کا لائق ترش اور لذیذ ہوتا ہے۔ نظام ہاضمہ کو فعال کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، اگر کسی کی شدت کو دور کرتا ہے۔ یہ چہرے کی رنگت کو نکھار کر حسن کی افزائش کرتا ہے۔ پیٹ کے کیزے بھی اس کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔ کانچی سے خون صاف ہوتا ہے۔ اس سے لوجمنوں میں کیل مہات کے بڑھتے ہوئے مسئلہ پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

دلاس H.P.A اور E پایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ منفرح اور متوی اعصاب ہے۔ دل کے امراض پر بند باندھتی ہے۔ بیلا کو تیز کرتی ہے، جگر کے لئے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتی ہے۔ گاجر ہمیشہ دھج کر استعمال کریں، روٹ کھانسی اور دسے کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو پتوں میں شمار ہوتی ہے۔ اسے کچا، پکا کر اور سر کھال کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اپار کی شکل میں اسے مینوں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ گاجر کا جوں بے حد ناکدہ مند ہے۔ گردہ اور مثانے کی پتھری اس کے مستقل استعمال سے ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔

## پنجاب کا روایتی مشروب کانچی

کانچی یعنی شربی سرخ گجروں سے بنایا جانے والا ایک بہترین مشروب جو کہ

## گجر بیلا کے فوائد

گاجر سے ایس بہت سی طبی اشیاء بنائی جاتی ہیں جن میں سے گجر بیلا ایک اہم ایش ہے۔ گجر بیلا گھیر کی طرح بنایا جاتا ہے اور اس کے اجزاء بھی بڑی حد تک گھیر ہی سے مماثلت رکھتے ہیں۔ گجر بیلا عموماً ہر گھر میں گاجر کے موسم میں بنایا جاتا ہے اور پھر بڑے شوق اور رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گجر بیلا میں گجرا دودھ، بالائی اور خشک میوہ جات ڈال کر اسے غذائیت سے بھرپور ڈش کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ گاجر کے اپنے خاص فوائد پھر ان میں غذائیت بخری مزید چیزیں بنا کر سونے پر سہا کر کا کام لیا جاتا ہے۔

سردیوں میں عموماً کھانے پینے کی طبیعت فطری طور پر بڑھ جاتی ہے اور جب اس طرح کی مفید اور لذیذ اشیاء، افراد خاندان کو خاتون خاندان کی طرف سے پیش کی جائیں تو جسمانی توانائی اور صحت سحرار بڑھے گی۔ گجر بیلا کی غذائیت دودھ اور بالائی کی وجہ سے اہل دل ہو جاتی ہے چونکہ دودھ میں کالیم اور پروٹین وافر مقدار میں ہوتا ہے اس لئے یہ ڈش بلاشبہ بچوں، جسمانی مشقت کرنے والے افراد اور کمزور جسم والے افراد کے لئے غذائیت بھری مقدار جسم میں پہنچانے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اسی طرح گجر بیلا میں کھویا اور بالائی ڈال کر اسے مزید مفید بنایا جاتا ہے اس سے اس کا ذائقہ وایا ہوجاتا ہے۔ میوہ جات ڈال کر سردیوں کا لطف آتا ہے اور توانائی کا عنصر اور بڑھ جاتا ہے۔

افرض گاجر اور گاجر سے بننے والی اشیاء سردیوں کی بہترین سوغات ہیں اور عموماً یہ اشیاء امیر و غریب ہر گھر میں بنتی ہیں چونکہ یہ سستی سبزی ہے اور ہر کسی کی دسترس میں آسانی سے آ جاتی ہے اسی لئے ہر فرد اس سے ناکدہ اٹھا کر انصاف کرتا ہے۔



## گجر بیلا

### اجزاء

گاجر	ایک کلو	کنڈیسنڈ ملک	ایک پیالی	کھویا	ایک پیالی
دودھ	دو لیٹر	پھولی لاپٹی	دو سے تین عدد	دالدا VTF بنا سبزی	دو کھانے کے پیچ
چاول	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی		

### تذکیبے

- الہنجی کے دانے نکال کر پیس لیں اور اچھے ہوئے دودھ میں ڈال کر اسے پندرہ سے بیس منٹ اہال کر کے زہا کر لیں
- اس دوران چاولوں کو دھو کر ہما کر رکھیں اور جب دودھ کا زہا ہونے پر آجائے تو چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں
- پیچ چاوستے، دسے شروع میں آج تیز کر لیں پھر آج پر پکینے دیکھیں
- فریجک نہیں ڈالنا VTF یعنی ڈال کر اس میں ہار یک کئے ہوئے بادام پستے فرائی کریں۔ پھر اس میں کش کی روٹی گجروں میں ڈال کر تیز آج پر فرائی کریں تاکہ گجروں کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائی کی روٹی گجروں کو اچھے ہوئے دودھ میں ڈال کر بیس سے پچیس منٹ تک پکائیں، پھر اس میں کنڈیسنڈ ملک شامل کر دیں
- گاجر ہونے پر چولے سے اتار لیں اور ڈش میں نکالنے ہوئے چورا کیا ادا کھو با شامل کر دیں

پروٹینٹیشن: اچھی طرح صاف کر کے پیش کریں۔



# انگلش

اُبتن ٹرمیرک کریم

خوبصورتی کی ابتداء  
اُبتن سے!



انگلش اُبتن ٹرمیرک کریم چہرے اور بدن کے لئے ایک منفرد کریم ہے جو قدرتی جڑی بوٹیوں، اُبتن، صندل اور ہلدی سے تیار کی گئی ہے۔ یہ چہرے کو کیل، مہاسوں، چھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے جلد بے داغ، رنگت گوزی اور نکھری نکھری ہو جاتی ہے۔ انگلش اُبتن ٹرمیرک کریم پورے بدن پر استعمال کرنے سے جلد ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ بدن میں خوشگوار مہک اور تروتازگی کا احساس ہوتا ہے۔ بہترین نتائج کے لئے صبح اور رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

READING  
Section

facebook.com/snscare

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# بو پر نہ جائیں، لہسن کھائیں

اسے قدرتی اسپرین بھی کہتے ہیں

سعدیہ قر

”لہسن اپنی بو کی وجہ سے اکثر ناپسند کیا جاتا ہے لیکن اپنے اندر چھپے طبی خواص کی وجہ سے یہ ہماری صحت کے لئے انتہائی اہم ہے۔ اگر آپ لہسن کو بدبو کی وجہ سے استعمال نہیں کر رہے تو اسے رات بھر چھاپچھ میں بھگو کر رکھ دیں اس کی بدبو بھی دور ہو جائے گی اور آپ اس کے فوائد سے بھی مستفید ہوں گے۔“

تاریخ مان اس کا آبائی وطن وسط ایشیا کو قرار دیتے ہیں جبکہ کچھ شواہد بتاتے ہیں کہ مصر میں اس کا استعمال تقریباً تین ہزار سال قبل مسیح سے ہو رہا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ دیگر قوم بھی اس کی طبی اور غذائی افادیت سے آگاہ ہوتی گئیں اور یہ شمالی اور مغربی تجارتی روٹوں میں بھی استعمال ہونے لگا۔ ایک وقت ایسا بھی تھا جب مغرب کے طبقات لہسن کو اس کی بو کی وجہ سے ناپسند کرتے تھے اور اسے حقیر جانتے تھے لیکن اب اپنی افادیت کے پیش نظر وہاں اس کی بڑی قدر کی جاتی ہے۔ دوسری طرف اسے بہت سی روایات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ذیل میں ویجے گئے لہسن کے استعمال سے اس کی افادیت کا تجزیہ اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

## لہسن سے بیماریوں کا علاج

سر دیوں میں زیادہ تر افراد زلزلہ، زکام اور گلے کی خرابی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر وہ اپنی دو دھڑلے غذا میں لہسن کا استعمال شروع کر دیں تو ان تمام شکایات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

سر دیوں میں نزلے کی کثرت سے بچوں کو کان میں تکلیف ہو جائے تو تھوڑے سے خوردنی یا کسی بھی کڑوے خوردنی تیل میں لہسن کے چار یا پانچ جوئے چسی آئس کر لیں۔ جب یہ تیل کرایا ہو جائے تو انہیں نکال کر تیل پھان لیں، پھر نیم گرم تیل کے دو یا تین قطرے ساثرہ کان میں ڈال کر دوئی لگا دیں۔ اس سے کان کی تکلیف دور ہونے میں مدد ملے گی۔ تاہم اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے اسے استعمال کریں۔

لہسن کا تیل جوڑوں کے درد میں بہت مفید ہے اور یہ بانو اور ہا آسانی مل بھی جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جوڑوں کے درد میں لہسن کے تین جوئے چھیل کر نہا دینے لگیں اس سے بھی درد میں بڑی حد تک افادہ ہوگا۔

سر دیوں میں لہسن کی چٹنی استعمال کی جائے تو سردی سے ہونے والے مختلف عوارض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ پرانے لوگ اس موسم میں تازہ ہرے لہسن کو باجرے اور تین کی روٹی کے ساتھ نہایت اہتمام سے کھاتے تھے۔ دیہات میں یہ طریقہ اب بھی رائج ہے۔ بعض لوگ تازہ ہرے لہسن کو سبزی کے تلو پر پکا کر کھاتے ہیں جو کہ طبی لحاظ سے بہت مفید ہے۔

لہسن ان لوگوں کے لئے بھی بہت مفید ہے جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت ہو۔ ایسے مریضوں کو چاہئے کہ لہسن اور ہرے و چینی کی چٹنی استعمال کریں۔ اس چٹنی کے استعمال سے عموماً تین یا پانچ روز کے اندر ربائی بلڈ پریشر کی علامت کم ہونے لگتی ہے اور تھکی پریشانی اور اکتاہٹ کی علامت بھی دور ہو جاتی ہے۔

لہسن باقاعدگی سے استعمال کرنے والے افراد امراض قلب اور شریانوں کی



حکماء کہتے ہیں کہ فاج اور لنتوہ کے مرض میں لہسن چھیل کر الگ الگ دکھ لیں۔ پہلے روز ایک اور دوسرے دو دو دکھائیں۔ اس طرح چالیس روز تک کھاتے رہیں۔ وقت و نیت مقدار میں اضافہ کر لیں۔ جب چالیس دن پورے ہو جائیں تو پھر ایک ایک جو اکم کرتے جائیں۔ اس کے علاوہ لہسن کا حلوہ بھی لنتوہ کے لئے مفید ہے۔

لہسن میں کروانٹ کے سوراخ میں دکھ دیں دو سے نووی آہام آ جائے گا۔ لہسن میں اس میں شہد ملا کر کھائیں۔ بھوک زیادہ لگے گی، چندی دنوں میں چہرے کا رنگ سرخی مائل ہو کر کھرنے لگے گا۔

لہسن کو تلوں کے تیل میں پکائیں اور اس تیل کو چھان کر دکھ لیں۔ سردی کی صورت میں پیشانی پر اس سے مساج کیا جائے تو افادہ ہوگا۔

لہسن کو گھی میں بھون کر شہد کے ساتھ چائنا دھ کے لئے مفید ہے۔

لہسن کے دو جوئے دو واہ استعمال کرنے سے سونا پام ہونے لگتا ہے۔

لہسن کے تیل میں نمک ملا کر مساج کرنے سے پٹھوں کی آکڑن، چوٹ اور درد کم ہوگا۔

لہسن کا استعمال قوت ہاضمہ اور قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔

لہسن کی دھونی سے آدھے سر کا دو دھاتا دہتا ہے۔

خناق میں لہسن کے جوئے چھانا مفید ہے۔ چونکہ اس بیاوی میں حس و انکس ساثر ہوتی ہے اس لئے مریض آسانی سے کھالیتا ہے۔

بیاویوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اطباء کے مطابق لہسن ہر قسم کے دم دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم میں موجود اوند و طوہتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ یہ خون کو صاف اور ہٹا کرتا ہے۔

لہسن آواز اور حلق کے لئے مفید ہونے کے ساتھ ساتھ اعصابی امراض و پسی کا درد و آبی کا دم، دیت کے کبڑے اور دھینے میں بھی فائدہ مند ہے۔

لہسن کا استعمال پرانے بخار، پھپھروں کے زخم اور معدے کے درد کے لئے بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

اسے زہریلے جانور کے کانے ہوئے مقام پر کوٹ کے لگانے سے زہر کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق لہسن کے تیل سے پانچ مختلف قسم کے پھم بھی ہلاک ہو جاتے ہیں، نیز اس کے تیل میں ایلی سن نامی کیمیائی مادے کی موجودگی سے جسم میں سرطانی خلیات کی پیدائش رک جاتی ہے۔

سر دیوں میں استعمال کرنے سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے۔ اگر لہسن کوٹ کر پھوڑوں پر لپ کیا جائے تو وہ پھٹ جائیں گے اور ناسد ماہہ خارج ہو جائے گا۔ پنجاب کے دیہاتی معالج صدیوں سے سل اور وق کے لئے مریضوں کو دو دو میں لہسن ملا کر استعمال کرتے تھے۔ بھینس کے دو دھ میں لہسن کے دس کی تھوڑی سی مقدار ملا کر استعمال کریں اور اس مقدار کو رفتہ رفتہ بڑھا جا سکتا ہے۔

سر دیوں میں اسے کھانے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور توانائی کا احساس ہوتا ہے۔



## اشیائے خوردنی کو چھانسی کیسے؟

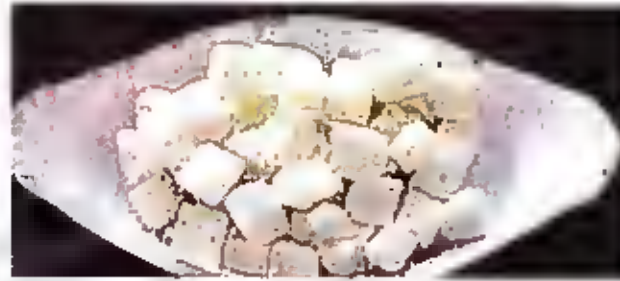
غذاؤں کو محفوظ رکھنے کی آزمودہ ترکیب

مہنگائی اور اخراجات میں اضافے کی شکایات کرنے کے بجائے کیوں ناشیائے خوردنی کو خراب ہونے سے بچایا جائے تاکہ بہترین قیمت قابل استعمال رہیں اور دل کو بھی رہے تلی!



### مسور کی دال

مرطوب علاقوں میں یہ عام مسئلہ ہے کہ مسور کی دال کو کیزا لگ جاتا ہے تو براہِ سائینج ہو جاتا ہے اور دال کا رنگ زردنی مائل ہو سکتا ہے۔ اگر یہ ممکن نہیں کہ مسور کی دال وہی خریدی جائے جو کھسڑا نل سے صاف کی گئی ہو تو پھر اسے تھوڑی دیر چھوٹ میں رکھ کر استعمال کیا جائے۔ براہِ بوجھ کی صورت میں دال ضائع کرنی پڑے گی۔ بہتر یہی ہے کہ اپنے کنبے کی ضرورت کے مطابق ہی اجناس خریدنی جائیں۔



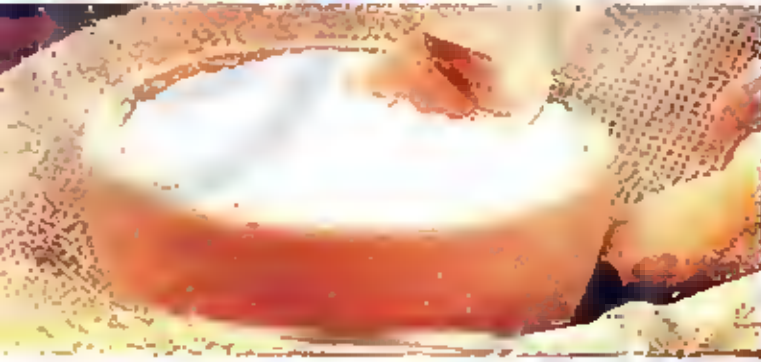
### چنیر

چنیر کا فن ایک بار کھولنے کے بعد اس بات کا خیال رکھنے کہ اب اس کو ہمیشہ کسی دوا بند (ایئر ٹائٹ) شیشی ہی میں محفوظ کرنا ہے اور اس پر درج Expiry date کا خیال رکھنا ہے ورنہ چنیر خراب ہو جائے گا اور اس میں سنسٹ جراثیم سرایت کر سکتے ہیں۔



### دودھ

آزاد دودھ اگر دشمن ہمارا ہال کر رکھا جائے تو گرم دودھ جلد خراب نہیں ہوگا اور اگر یہ کچھ زحما ہو جائے اور گمان گزرتے کہ بس تھوڑی سی دیر میں پینے والا ہے تو تھوڑا سا دہی ملا کر پگن میں زحک کے رکھ دیں۔ یہ دہی کی نخل میں سالن بنانے میں یا دہی بڑوں میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کے پاس آئس کیوبز کی ٹیبلٹس ہوتے ہیں تو اس دودھ کو فریز کر لیجئے۔ آج نہیں توکل ضرورت پڑنے پر بطور دہی استعمال کر سکتی ہیں۔



### آنا

آنے میں بھورے اور سرخ کیزے پڑ سکتے ہیں لہذا اسے نمی سے بچانا ضروری ہے۔ آپ جتنا بھی چھان کر آنا ٹیبلٹس کریں گی یہ پھر بھی چھلنی سے باہر آ جاتے ہیں جو صحت اور سہولت دونوں کے لئے مفید نہیں۔ اگر آٹے کے کنستریٹرز میں سونٹھ کا ایک کٹڑا رکھ دیا جائے تو کیزے نہیں پڑتے اور اگر سو جودوں تو حیرت انگیز طور پر خراب ہو جائیں گے۔



### ناریل

ناریل یا کھوپڑا ہلکا چیز ہے یہ بھی مہینوں تک درست حالت میں نہیں رہ سکتا۔ اگر گھر میں پیدا ہوا یا کتر اہرا کھوپڑا رکھا ہے تو پہلے اسے ہلکا سا بھون لیں۔ اس طرح یہ کافی دنوں تک ٹھیک رہے گا۔



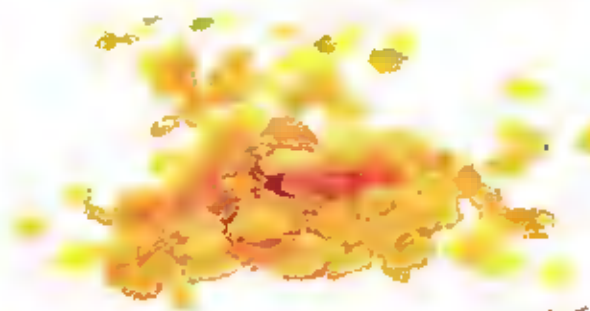
### مرچیں

پس اورنی لال مرچوں میں پھپھوندنی لگ سکتی ہے اور کیزے بھی کھا جاتے ہیں۔ ثابت مرچ کر شیشے کی بوتلی میں رکھیں اور اسے ٹائٹ کر کے بند کریں اور اگر چکنی بھر تک ڈال کے شیشی بند کر لی جائے تو کسی دن تک کا آرام رہتا ہے۔ مرچیں اصل حالت میں رہتی ہیں۔



### اچار

اسے دھکا نوٹھا چھوٹ میں رکھنا چاہئے۔ اس کے علاوہ ادھری تہہ میں تیل ڈالنے سے رہنا چاہئے۔



### کشمش

کشمش کو بھی کیزا لگنے سے بچانے کے لئے پلاسٹک کی ایئر ٹائٹ چھلنی یا شیشے کی بوتلی میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ یہ محفوظ رہے گی۔



# ڈالدا سن فلاور آئل



LDL/HDL کی سطح کو متوازن دیکھنے میں موثر کرادالدا ہے، چونکہ یہ صحت کو بڑھانے سے پاک اور غذائیت سے مہربان ہے۔ اس میں موجود EPA یعنی ضروری فٹلی ایسڈ جنہیں امریکا اور امریکا 6 بھی کہتے ہیں، انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے ان کے حصول کے ذریعے سن فلاور آئل بھی نمایاں مقام کا حامل ہے۔ جدید طرز زندگی میں شامل نئی عادات خورد و نوش میں بیشتر غیر متوازن خوراک پر مشتمل نظر آتی ہیں۔ امریکی فٹنس اس عدم توازن کی روٹھی کے ذریعے صحت کو لاحق خطرات میں کمی کا باعث بنتی ہے۔ ایسی خوراک جس میں امریکی فٹنس شامل: دل، اسٹروک، امراض قلب اور کینسر جیسے امراض کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔ اسی طرح LDL (یعنی لوڈیشن لیو پروٹین کولیسٹرول سے طرف نام میں Bad کولیسٹرول بھی کہا جاتا ہے) کے تناسب کو کم کرتی ہے۔ نیز خون کی ٹائیوں میں چمک پیدا کرنے، ان میں نقصان دہ چکنائی سے پیدا ہونے والی رکاوٹوں سے محفوظ رکھنے اور ٹرائی گلیسرائیڈ (جو کہ خون میں پائی جانے والی ایک قسم کی چکنائی ہوتی ہے) کی سطح کو متوازن دیکھنے میں بھی کافی موثر کرادالدا کرتی ہے۔

اس کے علاوہ انسانی دماغ DHA اور EPA کی امداد سے بھی اچھی طرح باقوت ہیں۔ یہ بہترین آکسیڈنٹ دوتے ہیں۔ پیادوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرتے ہیں اور بہترین صحت اور نشوونما کے لئے نہایت اہم قرار دیئے جاتے ہیں۔

آئیے آج ہی ڈیٹا کا سیلاب اور خوشحال زندگی کی جانب قدم بڑھائیں اور ڈالدا سن فلاور آئل کا انتخاب کریں۔

موسم بھاد کی آمد ہے۔ سر زمین پاک ہیز سے اور دلکش پھولوں سے مزین ہے۔ محظرفنائیں اور آسان پر بکھری توس و قزح زندگی کو نئی امیدوں اور انگلیوں کا پیام دے رہی ہے۔ بچوں اور بڑوں ہر ایک کے چہرے سے چمکتی خوشیاں اور زندگی اس بات کا ثبوت ہیں کہ بدلتے موسموں کی کشش انسان کو اپنی جانب متوجہ کرنے کی مٹا کر طاقت رکھتی ہے۔ صرف یہی نہیں قدرت نے نوع انسانی کی بقا کے لئے کرہ ارض کو بے شمار نعمتوں سے آراستہ کیا ہے۔ پھول صرف محبت، خوبصورتی اور مصیبت کی علامت نہیں بلکہ ان میں سے بہت سے ہمارے لئے، دوا اور غذا کی فراہمی کا ذریعہ بھی ہیں جیسے چمکتے دیکھتے سورج کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالنے سورج کسی کے پھول ان پھولوں کے بیج بھی کھانے والے شوق سے کھاتے ہیں اور مختلف کھانوں خصوصاً کوکیز اور مٹیز وغیرہ میں بھی شامل کئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ صحت کے حوالے سے ان کی افادیت کے پیش نظر ان بیجوں سے سن فلاور آئل بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دیگر معلومات کے فروغ کے ساتھ ساتھ صحت کا شہد بھی دن بدن بڑھتا جا رہا ہے۔ ہر مرد اور ہر شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد اپنی اور اپنی کی صحت کے حصول کے لئے سرگرواں نظر آتے ہیں۔ اس شہد، رجحان کے فروغ نے میاں کی اہمیت اور ضرورت کو پہلے سے زیادہ اہم بنا دیا ہے۔

معیاری کوٹنگ آئل اور بناستی کی تیاری اور ملک کے کونے کونے میں باہر فرامی کے ناورد مناسب ترین قیمت پر مصنوعات کی فراہمی اور سب سے بڑھ کر صارفین کے سہا بریں کے بھروسے کی بدولت ڈالدا کو ایہ نام مقام حاصل ہے۔ ہماری صحت کا دار و مدار اس بات پر ہے کہ جو غذا کی اجزاء کھانا پکانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں وہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کئے گئے ہوں۔

ڈالدا نے ہمیشہ صارفین کی ضروریات اور پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات متعارف کروائیں۔ اس ضمن میں ڈالدا سن فلاور آئل ایک نئی نئی پیشکش ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر افراد جتنا کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دینا پسند کرتے ہیں۔ ایسے میں ڈالدا سن فلاور آئل کسی لذت سے کم نہیں۔ اس کی بدولت آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ بین الاقوامی مہارت اور جدید Low Absorb ٹیکنالوجی کی بدولت ڈالدا سن فلاور آئل کھانوں میں کم جذب داتا ہے اور جسم میں نیت جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ ڈالدا سن فلاور آئل مولو ان پچر، ہڈ اور پو لی ان پچر، ہڈ فٹنس کی بدولت







مرحبا شہد

میٹھی صبح بخیر



انگور، پھل، اور دیگر میٹھی چیزوں کے ساتھ ساتھ ان کے جسم کو تازہ رکھنے اور صحت مند بنانے کے لیے  
میں نے ان کو بھی لے کر اپنے پیارے لوگوں کو بھیج دیا۔ ان کے دل کو خوش کرنے کے لیے

f Marhaba Laboratories

UAN: 111-152-152

www.marhaba.com.pk

READING  
Section







# Cakes & Bakes®

CORPORATE OFFICE: 18 KM MULTAN ROAD, LAHORE, PAKISTAN.

Phone: +92-42-37513201-9 | Fax: +92-42-37513210 | Email: care@cakesandbakes.com

READING  
Section

aura communication

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



**Cakes & Bakes®**

# Heat & Eat

Mouth watering ready to eat  
**PLAIN PARATHA  
& FROZEN FOOD**



Offering  
**10%** Discount  
only on the frozen food range

Name \_\_\_\_\_  
Contact \_\_\_\_\_  
Email \_\_\_\_\_

[f](#) CAKESnBAKESonline [t](#) CakesandBakesPK [i](#) cakesandbakespk [p](#) cakesandbakes

**CREATING**  
**Cakes & Bakes**  
Section

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

[t](#) PAKSOCIETY | PAKSOCIETY



## حجامہ...

### ایک سنت، ایک علاج

حصہ - نصل

حجامہ ایک قدیم علاج ہے جو کہ بہت مفید اور ویر پا ہے۔ یہ گرم اور سرد دونوں علاقوں میں یکساں فائدہ مند ہے۔ چین کا یہ قومی علاج ہے اور پورے ملک میں یہ علاج کیا جاتا ہے۔ حالانکہ یہ علاج متعارف کروانے والی ہستی آج سے ساڑھے چودہ سو سال پہلے ہمارے پیارے نبی حضرت محمد ﷺ کی تھی۔

حجامہ لگانا آپ ﷺ کی سنت ہے اور ایک بہترین علاج بھی ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے خود حجامہ لگوا یا اور رسول کو بھی ترغیب دی۔ امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ اپنی صحیح میں حجامہ پر پانچ ابواب لائے ہیں۔

عرب ملکوں کے علاوہ یہ طریقہ علاج مشرقی ایشیا کے ملکوں کے ساتھ ساتھ اب جنوبی ایشیا خصوصاً پاکستان میں بڑی تیزی سے عام ہو رہا ہے۔ امریکا اور یورپ کی ایئر لائنوں میں ان طلباء کو جو کہ تباہی طریقہ علاج (Alternative Medicine) پڑھ رہے ہیں حجامہ پڑھایا اور سکھا یا جاتا ہے۔ اس کے لگانے کا طریقہ کار نہایت آسان ہے اور سہولت سے ہر ذہن اور شوخین انسان ایک گھنٹے میں سیکھ سکتا ہے۔ پاکستان کے بہت سے اطباء نے ہاتھ بندھ چکے ہیں اور ایک سوچ سیکھا اور اب پاکستان میں اس کی تعلیم دے رہے ہیں۔ ہونا چین میں اس کو بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے لیکن بحیثیت مسلمان ہادی پہلی نیت اس علاج کو کرنے میں سنت کی ادنیٰ حاجت ہے۔ حدیث شریف میں اس علاج کو کرنے کے لئے چاند کی 17، 19، 21 تاریخ کو بطور مناسب ذکر کیا گیا اور اطباء کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی کہ مہینہ کی وسطی تاریخوں میں ہمارے خون کی گردش اعتدال پر ہوتی ہے اس لئے ان تاریخوں میں حجامہ لگوانا جسم پر اچھے اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا طریقہ علاج ہے جس میں صحت اور تندرست انسان بھی اس کو اپنا کرتا ہے دلی پیشگی بیماریوں کو بھی بھگا سکتا ہے۔

حضرت ابو بکر انصاری فرماتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے ہر ماہ پر اور دونوں کندھوں کے درمیان حجامہ لگوا دیا کرتے تھے اور فرماتے "جس شخص نے (حجامہ کے ذریعے) اپنا خون نکلا دیا تو اب اسے کوئی غدشہ نہیں اس بات سے کہ وہ کسی بیماری کا کوئی علاج نہ کرے۔" (ابن ماجہ، ابوداؤد) دونوں کندھوں اور سوطھوں کے درمیان یعنی گدی کے سینے نیچے وسط میں حجامہ لگانے سے اطباء کی تحقیق ثابت کرتی ہے کہ یہ ایک پوائنٹ (72)

بیاویں سے شفا کا سبب بنتا ہے اور انسان پھولی بڑی بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

امام شافعی کے متعلق آتا ہے کہ آپ کو جب کبھی جسم کے کسی بھی حصے میں درد محسوس ہوتا ہاں حجامہ لگواتے اور سکون حاصل کرتے۔

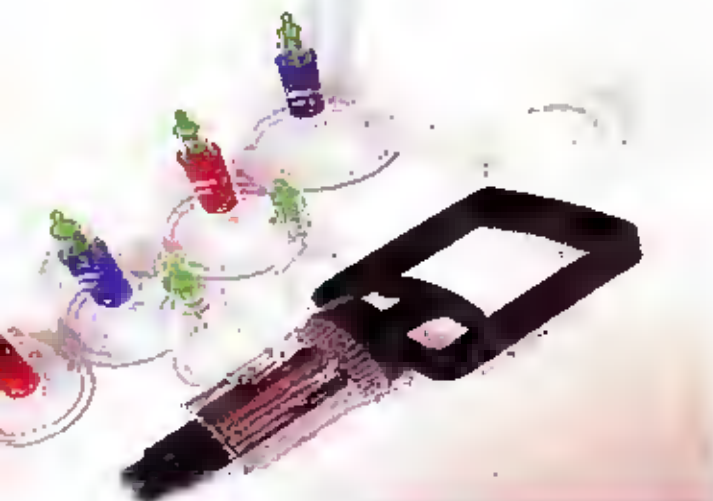
دراصل حجامہ میں چھوٹے چھوٹے گلاس کپ استعمال ہوتے ہیں جن کو سنت پوائنٹ یا پھر بیماری یا درد والی جگہوں پر لگا یا جاتا ہے۔ اس کو لگانے کے لئے دو طریقے رائج ہیں۔ دیا سلائی سے نشوونہر کے ٹکڑے کو آگ لگا کر اس گلاس میں زائل کر فوراً جسم کے متاثرہ حصے پر پلٹا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے آگ بجھ جاتی ہے لیکن اس کے دھوکا (Carbon) سے گلاس جسم پر چپک جاتا ہے۔ چند سیکنڈ بعد گلاس کو وہاں سے بنایا جاتا ہے تو وہ مخصوص حصہ بن ہو جاتا ہے اور وہاں پر بلڈ کی مدد سے ملکی دوسرے ٹکڑے نکالے جاتے ہیں پھر اسی گلاس میں نشوونہر کو آگ دکھا کر دوبارہ پلٹنے والا ٹکڑا کیا جاتا ہے۔ اب گلاس کے اندر متاثرہ حصے ڈرن (جو کہ گند یا ناسڈرن) کھلاتا ہے، دوسرے ٹکڑا ہے تو کہ کچھ سی گھنٹوں میں جھنکے گا ہے۔ اس طرح ڈرن چند گھنٹوں بعد رک جائے تو مزید نشوونہر سے کر اور ہاتھوں کو اسپرڈل دستانے سے اچانک اس گلاس کو بنایا جاتا ہے اور اس جگہ کو نشوونہر سے خشک کر کے گلاس کو مٹا کر دیا جاتا ہے۔

جدید طریقہ علاج میں یا مخصوص اور باریک جگہوں کے پوائنٹ میں Vacuum Machine جس کے گلاس بھی مخصوص قسم کے ہوتے ہیں وہ استعمال کئے جا رہے ہیں۔ اس میں ویساٹائی اور نشوونہر کا استعمال نہیں ہوتا۔ چھوٹے دل والوں کے لئے Vacuum Machine مناسب رہتی ہے۔ حجامہ طریقہ علاج میں ہر بیماری سوائے موت کے علاج اور پوائنٹ موجود ہیں۔ خصوصاً ہڈیوں اور جڑوں کے مرض جو کہ آج کل خواتین میں عام ہو رہا ہے۔ اس کے علاوہ دس، سانس اور دناک کی ہڈی کے مسائل میں بھی نہایت کارآمد علاج ہے۔ لیشن، ڈپریشن، بالوں کے اور جلد کے مسائل میں بھی سو مند طریقہ علاج ہے۔ لرمولود (New Born) بچے سے لے کر بوڑھے تک



کے لئے بہترین طریقہ علاج ہے، چونکہ یہ ایک سنت طریقہ علاج ہے اسی لئے اس کو کرانے سے پہلے چند اعمال کر لیجئے تو اس کے فوائد دو چند ہو جائیں۔ چاند گھنٹے کی Fasting ہو یعنی (خالی پیٹ) دو روزہ نکل ہونے کا احتمال رہتا ہے۔ درحکات نفل مسالوۃ الخیاست پڑھ کر سنت طریقہ علاج کی نیت کے ساتھ اپنی جملہ بیماری کے لئے دعا کریں اور شفا طلب کریں۔ حسب استطاعت صدقہ کرنا، جب نکل ہو تو سر پر اسکا دف یا دوپٹا باندھے رکھیں اور مسلسل دو دو شریف اور آبات شفا کا دو رکھیں۔ حجامہ کرنے والا حجامہ بھی اگر وہاں سر چھانینے کے اہتمام کے ساتھ دو دو شریف کا دو رکھے تو شفا، اس کے ہاتھوں میں ضرور آئے گی۔ نیز کئی جگہوں پر یہ طریقہ علاج فی سبیل اللہ اور کئی سینئر اور کھینک میں اجرت پر بھی کیا جاتا ہے۔ اس کی اجرت لینا جائز ہے، اس مناسب درجہ پر طلب کی جائے۔ اسی طرح اس علاج کو فی سبیل اللہ اور نیکس لے کر سکھا یا بھی جاتا ہے۔

المرض اس کا علاج بحیثیت مسلمان ہر مرد و عورت کو اپنانا چاہئے تاکہ سنت اور ثواب و ذن شمرات حاصل کئے جا سکیں اور ساتھ ہی بیماری کی تکالیف اور مشقتوں کو بھی بھگا یا جائے۔





# Trust<sup>®</sup>

Finest Sanitary Napkins

زندگی کی خوشیاں  
کبھی کم نہ ہوں

NOW  
introducing

Ultra Thin



PAN  
PANTHEON  
READING  
SECTION



### پانی پینے کی عادت نہیں

پانی والی غذائیں تو کھا سکتی ہیں

ضروری نہیں کہ آپ روزانہ آٹھ گلاس پانی پی کر ہی جسم میں پانی کی کمی کو پورا کریں، بہت سی غذائیں بھی پانی کا بہترین ذمہ اہل ہو سکتی ہیں۔ ان پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے جسم کو ہائیڈریٹ رکھا جاسکتا ہے۔ ماہر غذا بیت Bonnie Gilo کہتے ہیں کہ غذا کے حصول کے دیگر ذرائع سے بھی جسم میں 20 فیصد تک پانی کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔ یونی کا کہنا ہے کہ پانی سے بھرپور بہت سی غذائیں ایسی ہیں جن سے معمول کے 8 گلاس پانی کی کمی کو بہت حد تک پورا کیا جاسکتا ہے۔ پانی سے بھرپور ان سرفہرست غذاؤں میں اول نمبر پر کھیرا ہے۔

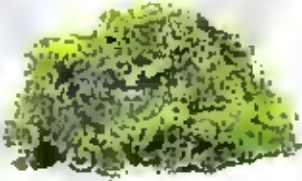


#### گریپ فروٹ

پکوا یعنی گریپ فروٹ سفید پھل ہے۔ یہ وزن کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جسم میں شوگر اور

Lipid کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے۔ جسم میں موجود Triglycerides اور LDL کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں 5.90 فیصد پانی ہے جو جسم میں مائع کی مقدار کو بلند رکھتا ہے۔ پانی ہمارے جسم کے نظام کو درست رکھنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

انسانی جسم 60% سے 70 فیصد حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ پانی کی وجہ سے جسم کے خلیوں میں کاربوہائیڈریٹس، چربی اور پروٹین پکھلتی ہے اور پانی ہی کی مدد سے فائبر، ذائقہ کا جسم سے اخراج ہوتا ہے۔ پانی ہی جسم کے درجہ حرارت کو معتدل رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دراصل پینے سے جسم کے درجہ حرارت کو خارج کر کے جسم کو شفاف اور جلد کو چمکانا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ جوڑوں، پتوں اور رگلاب کے عمل میں بھی اہم تصور کیا جاتا ہے۔ پانی ہی نظام ہاضمہ کے لئے اہم ہے، لہذا عادت نہ تو اپنی غذا میں ایسے پھل اور سبزیوں شامل کئے جائیں کہ جسم کا کیمیائی عمل درست حالت میں کام کرنا ہے۔



#### سلاڈ کے پتے

ان پتوں میں 95 فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ پروٹین کی بھی خاصی مقدار شامل ہے۔ حالانکہ چکنائی نام کو بھی نہیں ہوتی اور ات کھانے سے بہت کم حرارت ملتی ہے۔ سلاڈ کے چوں میں اناج، آئرن اور کالسیئم کے علاوہ اہم کاتھریٹک فیٹی ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ پانی سے لبریر سبزیوں میں گڑی اور کھیرا بھی شامل ہیں۔

اس میں 97 فیصد پانی موجود ہے۔ یہ پانی نرم ساخت کی وجہ سے بڑی آسانی سے دیگر غذاؤں مثلاً، دہی اور سلاڈ کا حصہ بنالیا جاتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے جسم میں پانی پینے کے علاوہ غذاؤں سے بھی اس کی کو پورا کر سکتے ہیں۔



#### کھیرا

سبزیوں اور شملہ مرچ میں پانی خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ سرخ، نارنجی، پیلی اور سبز رنگ کی شملہ مرچ میں پانی کی ایک ایک مقدار موجود ہوتی ہے مثلاً رنگ دار شملہ مرچ میں 92 فیصد پانی جبکہ سبز میں 94 فیصد پانی موجود ہوتا ہے۔ پانی کے علاوہ دہی، آکسیڈیشن پر مشتمل سبزیوں میں۔



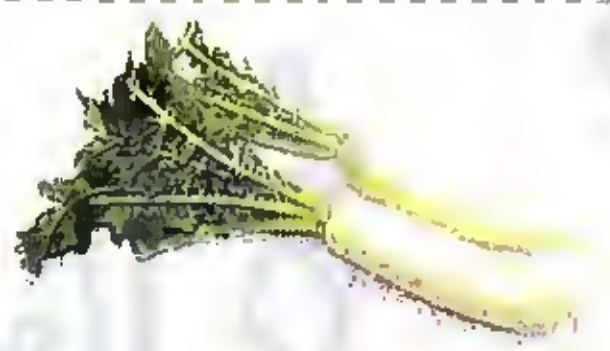
#### سبزیوں اور شملہ مرچ

اس میں 97 فیصد پانی موجود ہے۔ یہ پانی نرم ساخت کی وجہ سے بڑی آسانی سے دیگر غذاؤں مثلاً، دہی اور سلاڈ کا حصہ بنالیا جاتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے جسم میں پانی پینے کے علاوہ غذاؤں سے بھی اس کی کو پورا کر سکتے ہیں۔



#### تربووز

لوگ یہ تربووز کا موسم نہیں مگر یہ یاد رکھئے کہ یہ پانی سے بھرپور پھل ہے جو جسم میں پانی کی کمی دور اور بچاؤ بچھاؤ ہے۔ اس پھل میں Lycopene کی خاصی مقدار موجود ہے۔ یہ ایسا آکسیڈنٹ ہے جو کینسر کے خلاف لڑنے کی مدد طاقت رکھتا ہے۔ اگرچہ یہ جزو لائٹس بھی پایا جاتا ہے لیکن تربووز میں اس کی چار گنازائد مقدار پائی جاتی ہے۔



#### سولی

دلچسپ بات یہ ہے کہ سولی میں 45 فیصد پانی کے اجزاء ہوتے ہیں لہذا پانی سے بھرپور اس جزو والی سبزی کو سلاڈ کی شکل میں روزمرہ کی غذا کا حصہ بنایا جاسکتا ہے۔



#### سیب

سیب میں 86 فیصد حصہ پانی ہوتا ہے۔ یہ فائبر کے علاوہ وٹامن C سمیت متعدد وٹامنز اور سٹریلز سے مالال ہوتا ہے۔

اگلے ہونے چاہوں میں 70 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس لئے اگر آپ اسے اپنی خوراک میں شامل کریں تو گرمی میں جسم میں پانی کی کمی دور ہو سکتی ہے۔ چاول سے کاربوہائیڈریٹس، آئرن اور دیگر غذائیں بھی حاصل ہو سکتی ہیں۔

#### چاول



#### دہی

دہی 85 فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں موجود صحت کے لئے مفید جراثیم Probiotics ہیں ہر موسم میں بہت سی بیماریوں سے بچاتے ہیں۔ دہی میں بھی پروٹین، وٹامن B اور کالسیئم موجود ہیں۔



#### بروکولی

سبزیوں کی پھول کو بھی جیسی اس ترکاری میں 89 فیصد پانی ہوتا ہے۔ یہ سبزی رانج سوزش خصوصیات کی حامل بھی ہے۔ کسی بھی موسم میں اربھی اور کینسر سے بچاؤ کے لئے کھانا مفید ہے اور اسی لئے یہ پرفوائڈ اہل جاتی ہے۔



#### ٹماٹر

لال ٹماٹوں میں 94.5 فیصد پانی پائی جاتی ہے۔ اسے سلاڈ کے طور پر کھانے کے علاوہ سوپ، مشہور چڑا اور ساس کی شکل میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔



# تبت

سرد و خشک موسم میں

اپنی جلد کو دیکھئے

بھرپور تحفظ



## تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔



## تبت صنی لوشن

تبت صنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام چلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دکش اور خوبصورت۔

تبت صنی لوشن اور کولڈ کریم - جلد کے لیے سب سے کچھ

READING  
Society  
HL/CC/02/2K15



# غذائیت کا کیسے ہو صحت سے ملن

4 شکایات کا کریں ازالہ



آپ کے خیال میں آپ روزانہ صحت بخش خوراک استعمال کرتی ہیں پھر کیا وجہ ہے کہ صحت کے مسائل درپیش رہتے ہیں۔ کبھی بینائی متاثر ہوتی ہے تو کبھی آنکھوں کے گرد جلتے ابھرتے ہیں، کبھی قد کے مطابق وزن قائم نہیں رہتا اور کبھی دبلا پن کی شکایت ہے۔ اس کا مطلب صاف ظاہر ہے کہ آپ متوازن غذا استعمال نہیں کر رہیں۔ ذیل میں 4 شکایات کے حل کے لئے اہم غذاؤں کو استعمال میں لانے کی تجاویز پیش کی جا رہی ہیں آپ بھی نوٹ کر لیجئے...

## بہتر بینائی کے لئے مجوزہ غذا

ایسی غذا جس میں وٹامنز A، B6، C اور E کے علاوہ کاپر (Copper) اور زنک (Zinc) شامل ہوں وہی کارآمد غذا ہے جو نظر کی درجگی اور آنکھوں کی صحت بحال رکھنے میں معاون ہے۔ غذائی شکل میں ثابت اناج، پھلی (روغنی ہوتے بہتر)، دالیں (جن میں سسور کی دال خاص طور پر شامل ہے)، ابری سبزیاں، انڈے، تمام سبز فروٹس، ادویا، گاجر اور بیریز (اسٹرابری، بلو بیریز اور بھری) دن کے کسی بھی حصے میں ضرور کھائیں۔ نظر بہتر ہوگی۔

بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے اور وزن پر قابو پانے کے لئے

مصرف پروٹین پر مشتمل غذائیں یعنی لحمیات کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ کم ہو سکتا ہے تاہم اس مقصد کے لئے تیز رفتاری کی ورزش بہتر انتخاب ہو سکتی ہے۔ دن بھر 3 وقت کے بجائے 6 بار مختصر ناشتے کی طرح کھانا کھایا جائے

اور 60 منٹ تک ورزش کو معمول بنالینے سے جسم پر چربی کی تہیں نہیں چڑھیں۔

پروٹین کے لئے ریٹے دار گوشت (چکنائی علیحدہ کر کے) استعمال کیا جا سکتا ہے اور سبزیوں کے پروٹین مثلاً لوہیا اور ثابت اناج میں بھوسے آٹے کی چپاتی ناشتے سے کھانے تک کم مقدار میں کھائی جائے۔

## آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے خراب صحت کی نشانی

حلقے کی مسائل کی وجہ سے ابھرتے ہیں جن میں سے ایک بھرپور نیند نہ لینا بھی ہے۔ ماہرین طب کے خیال میں ہارمونل نظام بگڑ جانے یا مختلف وٹامنز نہ لے جانے کی وجہ سے حلقے ابھرتے ہیں۔ اپنی غذا میں B12، C، K اور E وٹامنز پر مشتمل ہوں تو عموماً یہ شکایت نہیں رہتی۔ بسا اوقات موسمی انگیکنٹس کے باعث بھی حلقے نمایاں ہوتے ہیں اور متوازن غذا اور آرام کے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔

## شادی سے قبل وزن میں کمی لانا ضروری ہے

تمام مصنوعی شکر والی غذائیں جن میں سرفہرست کوکاکا مشروبات شامل ہیں

ان سے پرہیز ضروری ہے۔ اپنے کھانوں کو 5 کھانوں میں برابر برابر تقسیم کر لیں۔ مثال کے طور پر صاف گوشت، دوسرے تو سفید گوشت کی مقدار بڑھائیں اور سفید گوشت میں بھی پھلی کی مقدار سرخ گوشت اور مرغی کے گوشت سے قدرے زیادہ ہو۔ پھل اور سبزیاں، دالیں، میوہ جات اور بیجوں پر مشتمل غذاؤں کا استعمال بڑھائیں۔ ایسی پرہیزی غذا سے جینا ہلکا بڑھتا ہے۔ تلی ہوئی غذاؤں سے پرہیز کر کے 60 منٹ تک کی واک کر لیں۔

شادی کے بعد کنبے میں اضافے کے لئے مردوں اور خواتین کو غذا پر توجہ دینی ضروری ہے۔ Folic ایسا معدنی جز ہے جو جسمانی طاقت میں اضافہ کرتا ہے اور مدافعتی نظام بہتر بناتا ہے۔ چنانچہ خواتین کو شادی سے قبل ہی فولک ایسڈ کی 5 ملی گرام تک کی خوراک غذا اور گولیوں کی شکل میں لینا ضروری ہے۔

میکشیم کے لئے ذیری مصنوعات لی جاسکتی ہیں لیکن بالائی کا غیر ضروری استعمال ترک کرنا ہی بہتر ہے۔ وٹامن C کے لئے تازہ پھلوں اور سبزیوں پر انحصار کیا جائے۔ بجائے پھلوں کے جوسز کے، کیونکہ فائبر جسم کے لئے ضروری ہے۔





# Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool

- روزانہ ہاشمی اسپغول  
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے
- ✓ معدے کو صاف
  - ✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار
  - ✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند
  - ✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

Daily Lo  Fit Raho

 [www.hashmisurma.com](http://www.hashmisurma.com)   Hashmi Since 1794

READING  
SOCIETY



# شال... اک ریشمی سا پیرہن

موسم سرما کا دوست پہناؤ

سرولین ہاؤس، موسم بے حد سرد، سورت، گرمیوں پر اور اسوں کو جاننے والا ہوتا ہے۔ ہر دن اس صلب ہواؤں اور اسکی دلچسپی سے گرم اجالوں سے کرماتی ہوئی اور بونے رتوں کی تھکن اٹاتا ہے۔ آپ چاہتی ہیں خوشیوں کا ڈھلانا اور بدن کو شدید دھندلے سے محفوظ کرنے کے لئے حرارت کو بچانے والے لہانے پہننا، ان ضمن میں آپ لیر (چمڑے) کی جیکٹس، اونی سائیں، لانگ کولن، ڈھیلے ڈھالے گاڑے ٹیگنڈ اور کھلتے ہوئے رنگوں کے سویٹرز پہننی ہیں لیکن ان سب میں ممتاز اور یادگار پہناؤ شال ہے۔

کچھ شال نہیں ہوتا۔ اس لئے یہ قیمتا جتنی بچی ہیں۔

## پارٹی شالز

تعمیل طور پر دھاگوں، موتیوں، کٹ مانے اور ستاروں نکلے ہونے کی وجہ سے انہیں پارٹی شالز کہتے ہیں۔ آپ انہیں جینز اور بری کے سامان میں رکھ سکتی ہیں۔ اپنے لئے تقریبات کے موقع پر استعمال کر سکتی ہیں۔ ان پر مرکزی رنگ سے متفاو رنگوں کے دھاگوں کی نمبر اینڈری رنگ ہی شان ظاہر کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو سادہ نخل یا شیل کے سوٹ کے ساتھ اس ٹیکوں جزی شالز کو استعمال کر سکتی ہیں۔

## آئینے جزی شالیں

پاکستان میں یہ منفرد نظر آنے والی شالیں نوجوانوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ مقامی ثقافتوں کی خصوصیت کو محنت مثلاً بلوچی اور سندھی ناکے کے ساتھ ان جینے جزی شالوں کو بگی سردیوں میں اوز ہٹاؤ گش کارو جاتا ہے۔

## سادہ پشمینہ

پشمینہ کی سادہ شالیں بھی ہر رنگ میں دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ پاکستان میں کشمیری تاجروں کے ہاں طلب کی جاسکتی ہیں۔ ان میں کچھ Sem Proof پشمینہ میں بھی ملتی ہیں۔ یہ سادہ شالز لازمت پیشہ خواتین کے لئے نہایت مناسب انتخاب ہو سکتی ہیں۔ ان میں تو سطر کے علاوہ چند گہرے رنگوں کا انتخاب بھی ممکن ہے اور یہ کام کی جگہ پر خواتین کے لئے انتہائی یادگار پہناؤ ہے۔ یہ شالیں ننکا ہوں کو چکا چونڈ کرتی ہیں اور تہی پارٹی ڈریسز کا حصہ معلوم ہوتی ہیں۔ سب سے بڑھ کر سادگی کا تاثر دیتی ہیں اور پشمینہ اوزہ کر موسم کے تقاضے بخوبی بھانے جاسکتے ہیں۔

## رنگوں کا سبب ذہانت سے انتخاب

کس رنگ کے لباس کے ساتھ کس رنگ کی شال مناسب رہے گی؟ آپ شلو اور قمیض پہن رہی ہوں یا کرتی اور ڈراؤ ڈر، سرخ رنگ کی سادہ شال Beige یعنی مدھم خاکستری رنگ کے ساتھ مناسب رہے گی۔ سفید قمیض اور سیاہ ڈراؤ ڈر کے ساتھ سیاہ کے علاوہ کسی بھی گہرے رنگ کی شال لی جاسکتی ہے۔ کسی بھی مدھم رنگ کے لباس کے ساتھ گہرے رنگ کی شال لی جاسکتی ہے۔ یہ آپ کی شخصیت کو نکھار بخشنے گی۔

## اونی شالیں

یہ بیبت میں دلچسپ اور خوبصورت پہنائی دکتی ہیں۔ کپڑے کی شالوں کی نسبت کم چمڑی ہوتی ہیں مگر مہر و حرارت پہنچاتی ہیں اور پاکستان میں ہر جگہ دستیاب ہیں۔

آپ فیشن کے انداز کو دیکھنے یا محض سردی سے بچنے کا طریقہ اپنائیں یا اضافی لباس کے طور پر شال اوزھیں، یہ آرائش اور ضرورت کا امتزاج ہے۔ ہزار ہا اقسام اور رنگوں کے باوجود وایتی انیمزری یا ناناے وارڈیز ان کے ساتھ دستیاب ہونے والی شال بھی پارٹی نہیں ہوتی۔

## شال کی تاریخ

قدیم ترین سامنت اشر یہ میں پہلی بار شال اوزھی گئی۔ اس کے بعد اہل کشمیر نے اسے روزمرہ کے پہناؤ کی ضرورت سمجھ کر اختیار کیا۔ آج تک کشمیر ہی میں اس لباس کی خاص افاس تیاری ہوتی ہے۔ 18 ویں صدی میں انگریزوں اور فرانسیسی طبقے میں بھی اسے سرا کیا اور اسے مالی حیثیت کی علامت تصور کیا گیا۔ انگریزوں نے 1780 میں نامی گرامی ڈیزائنرز سے کشمیری شالوں کی نقل تیار کروائی۔ 1870 میں جرسی، اٹلین، لاطینی امریکہ اور ملک کے مشرقی حصوں میں یہ روایتی لوک ورثے کے لباس میں شال کی گئی۔ چھٹن کیوں پیچھے رہتا، 19 ویں صدی میں چائنا شال متعارف کرائی گئی جو اس وقت دنیا کے بیشتر ملکوں میں اوزاں واسوں دستیاب ہے۔ کئی ملکوں کی ثقافت میں شال اور اس کی مماثلت سے تیار کئے جانے والے لباس شال ہیں۔

## کشمیری اور پشمینہ

رنگوں اور دھاگوں کی بہت کاری کے ہنر میں ہاتھوں سے تیار کی جانے والی شالیں کشمیری شال ہو یا پشمینہ دیکھنے میں جتنی خوبصورت لگتی ہے اصل میں کئی مینوں کی شبیہ روز محنت کا ثمر ہیں۔ ریشمی دھاگوں میں بننے والے دستکاری نری، حرارت، نخل کا جادو اور جذبے کیا



کارگر نہیں

ہینڈ لوز اور مشینوں

دونوں طریقوں سے تیار کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ اونی ٹوپیاں بھی ہر رنگ پہننی ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ لاہور، کوئٹہ یا اسلام آباد میں سکونت اختیار کئے ہوئے ہیں تو...

## کیپ شال پہننے

یہ گہرے سیران، بھورے یا زرد، سیاہ اور کم و بیش تمام مدھم رنگوں میں بھی دستیاب ہے۔ یہ گلاہ کی طرز کی ٹوپیاں شالوں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہیں۔

## پشمینہ کا تخمینہ

اٹلی روپے کی اون اور ریشمی دھاگے سے بنائی جانے والی کشمیری شالیں کم لاگت میں تیار نہیں ہوتیں۔

لہذا اس کی قیمت میں افرادی قوت اور

معاوضے کا دخل رہتا

ہے۔ یہ کم سے کم 15

ہزار اور 50 ہزار سے

بکنا شروع ہوتی ہیں۔

کم لاگت سے تیار ہونے

والی کشمیری شال 3 ہزار سے

5 ہزار میں بڑھیا ل سکتی ہے

جبکہ خوشنما انیمزری والی

شال 8 ہزار سے 10 ہزار میں

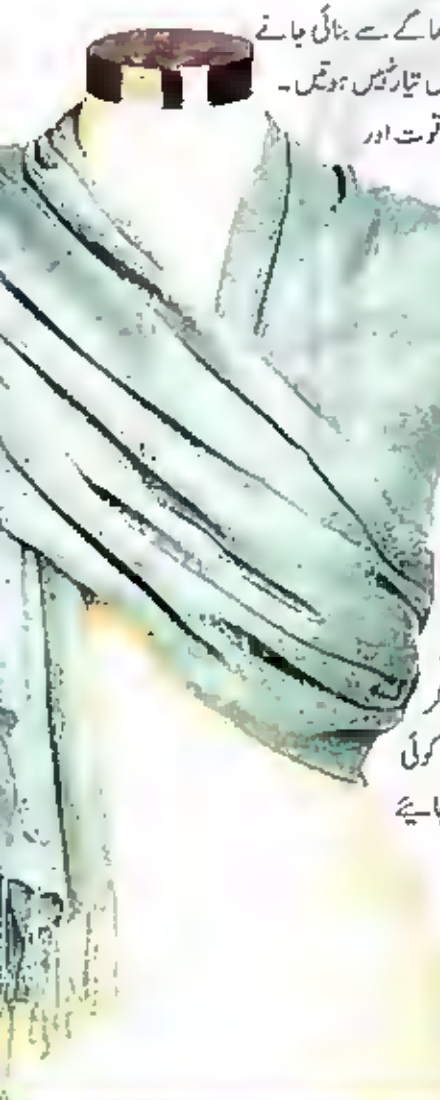
دستیاب ہو سکتی ہے۔ تو چلیے اپنی

واڈروپ کو Update کیجئے۔ اگر

آپ کے پاس شال نہیں ہے تو کوئی

شاندار شال خریدیے اور سٹ جائیے

اس ریشمی ہیر میں!





# جوہر جوشاندہ



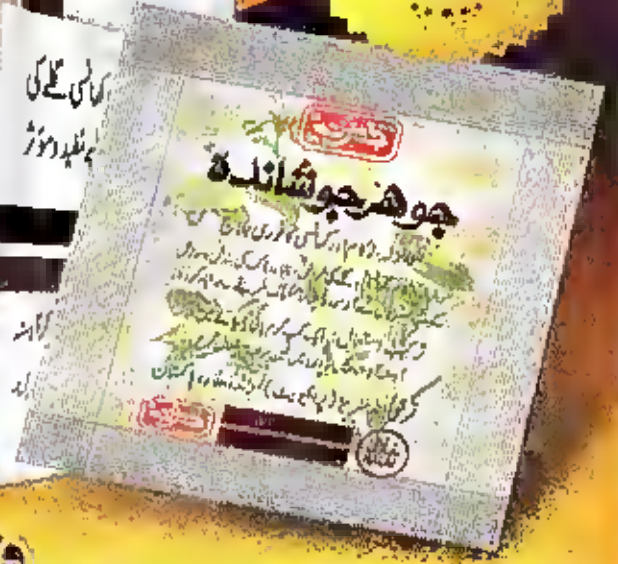
پاکستان کا جانا پہچانا... ساری دنیا نے مانا



دن میں 3 مرتبہ  
بہتر استعمال کریں



QUALITY TESTS & CHECKS  
236



ہلوا، نزلہ اور زکام سے محفوظ رکھے!



www.qarshi.com | Facebook.com/QarshiPakistan

چاکلیٹ ڈالور  
READING SECTION



## میک اپ کرنا ضروری

اسے اتارنا بھی اہم



کیا آپ جانتی ہیں کہ میک اپ Remove کرنا بھی بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ آپ میک اپ کو آرٹ سمجھتی ہیں اسے اتارنے اور صاف کرنے کو بھی آرٹ سے کم نہ جانئے۔ روزانہ کئے گئے ہلکے یا بھاری میک اپ کی تہ کو صاف کرنا اس لئے بھی ضروری ہے کہ ہلکے ہیڈز، واٹھ ہیڈز اور کیل مہاسے نہ ہونے پائیں۔ اس کے علاوہ جلد خشک اور کھر درمی نہ ہو جائے۔ ہم یہاں فوری طور پر میک اپ صاف کرنے کے لئے درکار چیزوں کا ذکر کریں گے۔ زیتون یا ناریل کا تیل، پیئرو لیم جیلی، بے بی آئل یا کلینزنگ ملک، سادہ دودھ یا دہی، کاشن کے بالٹریاٹشو، میساراساماں عام طور پر گھر پر موجود ہوتا ہے۔

آنکھوں کے میک اپ اتارنے کے لئے مقدمہ کپنیوں کے ریپورڈ مارکیٹ میں موجود ہیں لیکن استعمال کے ضمن میں احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر آپ گھریلو اشیاء کا استعمال کریں تب بھی خیال رہے کہ یہ آنکھوں کے اندر نہ لگ جائے۔ اگر تیل یا پیئرو لیم جیلی کی ہلکی تہ سے میک اپ اتار لیا جائے اور آنکھوں کی جلد متاثر نہ ہو، آنکھوں کی جلد نازک ہوتی ہے اسے رگڑنا مناسب نہیں۔ انگلی کی پورے یعنی لنگر نپ سے پیئرو لیم جیلی یا بے بی آئل لگا کر آہستہ سے سانج کیا جائے تاکہ لائٹنر یا آئی شیڈ بہتر طریقے سے صاف ہو جائے۔ اس کے بعد صاف نشو یا لمبل کے کپڑے سے آنکھیں پونچھ لی جائیں۔ اگر آنکھوں میں سرخی آجائے یا کچھ چلا جائے تو تازہ پانی سے منہ پر آنکھوں پر پھینکے مارنے سے جلن جاتی رہتی ہے۔

### نوٹ:

پہلے سے کئے گئے میک اپ کو صاف کئے بغیر اسی پر دوبارہ میک اپ نہ کریں ورنہ جلد خراب ہوگی اور میک اپ کے خاطر خواہ نتائج بھی حاصل نہیں ہوں گے۔

ہے۔ صرف کچنی جلد والی خواتین دودھ استعمال نہ کریں۔ خشک اور بڑھتی ہوئی عمر کی خواتین کے لئے یہ عمل تو اسیر سے کم نہیں۔

### Coolwhip بھی اچھا کلینزر اور موٹیوچر اٹزر ہے

5 سے 10 منٹ تک مساج کرنے سے جلد کی خشکی بھی ختم ہوتی ہے اور گہرائی تک صفائی بھی ہو جاتی ہے مگر اسے استعمال کرنے سے قبل چہرہ دھونا ضروری ہے۔

• بے بی آئل بھی ہر قسم کے چہرے پر لگایا جاسکتا ہے۔ یہ میک اپ صاف کرنے اور کلینزنگ کرنے کے لئے بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس میں بچوں کو نازک اور حساس جلد کے لئے منفی اثرات سے پاک اجزاء کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

• اگر کمر میں وہی موجود ہو تو کبھی کبھار ایک چائے کے ٹیچ کے برابر وہی سے بھی کلینزنگ کی جاسکتی ہے۔ یہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔  
• اگر آپ نے وائر پروف میک اپ کر رکھا ہے تو بے بی لوشن اور آئل دونوں اشیاء کلینزنگ میں مدد دے سکتی ہیں۔

### مرحلہ وار صفائی کیسے ممکن ہے؟

پہلے ہاتھوں کو کسی اچھے اشنی، بیکیئریل مابن سے دھو لیں۔ چہرے سے سر کے بال اچھی طرح لپیٹ لیں، کوئی کپ، کچر وغیرہ لگا کر سمیٹ لیں تاکہ میک اپ صاف کرتے وقت بال چہرے پر نہ آنے پائیں۔ ناریل اور زیتون کے تیل بہترین کلینزر ہونے کے ساتھ ساتھ موٹیوچر اٹزر بھی ہیں۔ ان میں سے جو بھی آپ کو باآسانی دستیاب ہو کاشن ہال پر لگا کر نرمی سے چہرے پر لگائیں اور گردن کو صاف کریں۔ اگر پیئرو لیم جیلی دستیاب ہو تو اس سے بھی اسی طرح انگلیوں سے چہرے پر لگا کر نشو چہرے یا کاشن ہال سے صاف کر لیں۔ غناظت اور کاسٹیکس کے نشانات دیکھ کر آپ خود مطمئن ہوں گی کہ کتنی گہرائی تک صفائی ہو گئی ہے۔

اگر یہ چیزیں بھی موجود نہ ہوں تو بالائی اترا ہوا دودھ استعمال کر سکتی ہیں۔ بہت تھوڑی سی مقدار جس میں ایک سے دو کاشن ہال بھیگ سکیں لے لیں، انہیں دودھ میں ڈبو کر ہلکا سا پھیر لیں اور اسی طرح ہٹے سے ٹھوڑی اور پھر گردن کے اطراف لگا کر صفائی کر لیں۔ دودھ بھی موٹیوچر اٹزر تک کاٹل کرتا



آپ جا ئیں جدھر  
نہر جائے نظر



**Golden Pearl**  
Beauty Forever

[www.goldenpearl.com.pk](http://www.goldenpearl.com.pk) | E-mail: [info@goldenpearl.com.pk](mailto:info@goldenpearl.com.pk)

READING  
Section



# رنگ دار بام، ہوا ہونٹوں کے نام -

موسم سرما میں آپ کی جلد کا محافظ

سرمایہ آئی کی... (The text is very faint and partially obscured by a watermark, but it appears to be a testimonial or introductory text for the product.)



بہت گرم پہلے سے کچھ ایسے بام بھی متعارف ہوئے جن میں مختلف پھلوں کے ذائقے شامل کئے گئے تھے اور تب سے آج تک یہ فوڈ ان اور کسٹن بیچوں میں پسند کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ خوش رنگ بام پسند نہیں کرتیں تو اپنے پسندیدہ پھل کے ذائقے سے لیس ایسے بام لگائیے تاکہ موسم سرما میں آپ کے ہونٹ سیاہ بھی نہ پڑیں اور نرم دلائم بھی رہیں۔

اگر دفاتر میں گہرے رنگوں کی لب اسٹک کا استعمال دوزوں نہیں معلوم دتا تو Pastel ٹنرز میں یہ لب بام آپ کو خوش ذوق، فیشن کے رجحان کے مطابق اور بات چار کو رگن ظاہر کرتے ہیں۔ شخصیت کا خوشگوار تاثر بحال کرنے میں ان لب باموں کا بھی بڑا ہاتھ دیتا ہے۔ سب سے بڑا کراہم چیز ہے آپ کو شخصیت، وقار اور اعتماد سے آپ اپنے پسندیدہ اور چھنے اور میک اور دور سے ظاہر کرتی ہیں اور اطمینان سے کامیابی کے اہداف طے کرنی چلی جاتی ہیں۔

رنگین بام چونکہ ہلکے ہلکے ہوتے ہیں اور ان کے اجزاء میں ہینڈروئم جیلی شامل ہوتی ہے لہذا پانی اور چائے پیتے ہوئے ان کے خراب ہونے یا ہونٹوں کے چھنے کی شکایت نہیں ہوتی۔ ہونٹوں کی جلد جسم کے دوسرے حصوں کے مقابلے میں پتی اور نازک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم کی خشکی اور شدت کا اثر سب سے پہلے ہونٹوں پر پڑتا ہے۔ ہونٹوں کو نرم اور فرتی گواہی پن لے کر ضروری ہے اور شخصیت کا تاثر بگڑتا ہے۔ یہ گداز ہم اور Plump: دون

تو بہتر ہے۔ لب بام آپ کے Pout کو پرفیکٹ رکھتا ہے۔ زیادہ تر رنگین بام SPF اور وٹامن E کے علاوہ شیابن اور اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء ہونٹوں کو صحت مند رکھتے ہیں۔ سورج کی سٹریٹھائون سے بچاؤ کے لئے بھی اس کا استعمال اہمیت سے خالی نہیں۔

## Chapstick

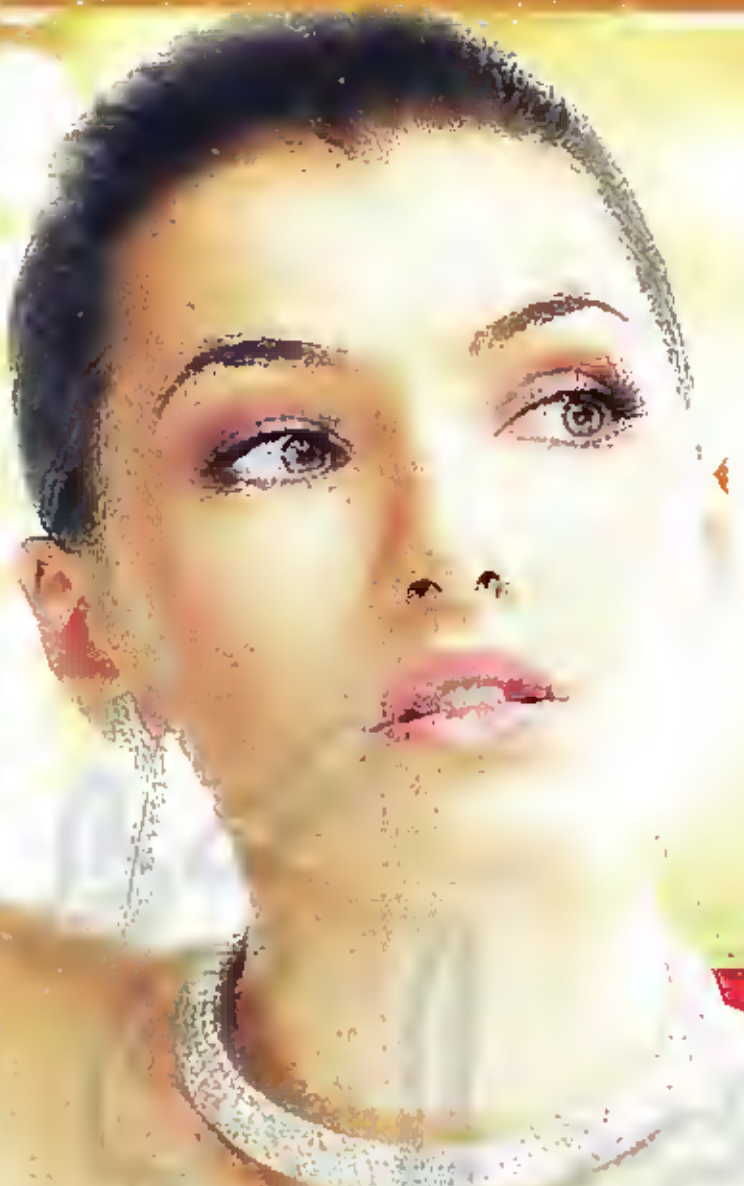
یہ لب بام خاص طور پر ترشی یا پھٹی ہوئی ہونٹوں کی جلد کو بچاؤ کے لئے تیار کی جاتی ہے۔ یہ بھی مختلف ذائقوں میں دستیاب ہوتی ہے۔ نومر بیچوں کو انہی Color Less، شفاف اور دوھیارنگ کی Chapstick استعمال کے لئے دیا جائے کیونکہ اس میں ہینڈروئم جیلی اور SPF کی خوبیاں پائی جاتی ہیں اور یہ سادگی کا کاروبار ہے۔

## برائٹ میک اپ آؤٹ

آج کل برائٹ میک اپ Oul اور ہاے جبکہ پھل یعنی مدھم رنگوں میں کاسٹیکس کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے پھر بھی کچھ اور خواتین سوشل د

عمل کی مناسبت سے میک اپ کا انتخاب کرتی ہیں۔ آپ بھی جب بھی مدھم رنگوں میں میک اپ کرنے چلیں تو Nude لب اسٹیکس کا انتخاب کریں اور اگر یہ موجود نہ ہوں تو فکر کس بات کی؟ آپ کے پاس رنگین لب بام ہے نا!





# WHITENING Facial & Skin Polisher

A winning combination of  
international quality for  
skin beauty



**Golden Pearl** | Beauty Forever

[www.goldenpearl.com.pk](http://www.goldenpearl.com.pk) | E-mail: [info@goldenpearl.com.pk](mailto:info@goldenpearl.com.pk)

READING  
Section





## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ بھارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کادسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا  
کادسترخوان

نومبر 2016



جس بیابان  
اکبر ۲۰۱۶ سے

فروت باقیات آئس  
کونسل کی ڈبھی

ہاتھوں  
کھنڈ کی کھانسی

آنا کار، سٹیل آہل  
آپہ لارڈ



## ڈالدا کادسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? کیا پتی / کوکنگ آئل / کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں? \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کادسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں? \_\_\_\_\_



نوٹ (تلاشی): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی، پاکستان  
www.daldatafoods.com ویب سائٹ: dalda.advisory@daldatafoods.com

READING  
Section



English

سر نہ گھجائیں۔۔  
Healthy ہو جائیں!



HOLOGRAPHIC PRINT اصل کی پہچان

5 منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

A Quality Product of

English Society & Industries

READING  
Section

facebook.com/susoojoo

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY





# Phool

## Spices

Sign of Purity & Original Taste!!!



SHOP ONLINE  
<http://phool.pk>



/Phool.pk

FOR INFORMATION & SUGGESTIONS

Type <Phool>

send SMS to 8227



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Since 1970.

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117 e-mail: [arf@arfoods.com.pk](mailto:arf@arfoods.com.pk) [www.arfoods.com.pk](http://www.arfoods.com.pk)

READING

Section

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



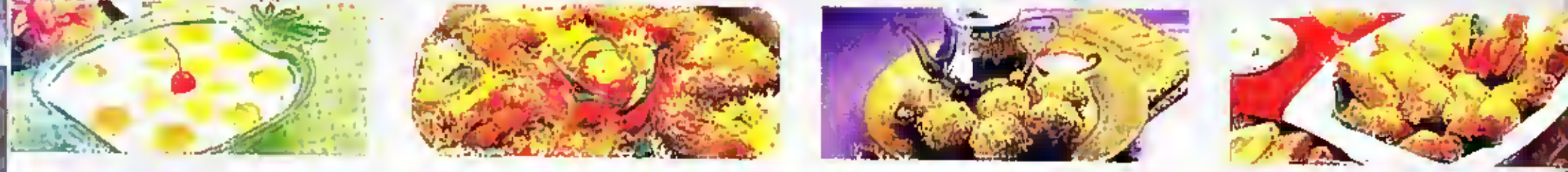
PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# آج کیا پکائیں؟



6  
چکن نوڈل سوپ  
پارٹی سینڈویچ لوف

5  
پھلی کی چینی بریانی  
چکن ویکٹیل کیرو کینس

4  
چکن شورپہ  
چلی مائی ویکٹیلز

3  
چکن پالک پیڑ  
پوناٹو فٹن کر ڈیکوش

2  
مشکل  
ہیلاٹو چیز بائس  
منگولین بیف

1  
پائن اپیل اپ سائیڈ ڈائن سلاڈ  
ٹماٹو سٹخ کباب

12  
سبز یوں کے ترکی کوٹے  
انڈا مغز مصالحہ

11  
کنگ پاؤ چاؤ من  
کرپی پوناٹو کوڈ فٹن

10  
آلو کے پرائے  
قیمہ رائے

9  
مشکل  
پونٹو فٹن کر کینس  
دہانت گولہ کباب ہانڈی

8  
اسپاٹسی چیز بریڈ  
کچپ چکن وورائس

7  
چکن نگہ دہ پیڑ اینڈ مشروم  
انٹاس کی کھیر

18  
مونگ پالک  
کرپی پوناٹو کوڈ فٹن

17  
اچاری بیف ٹکے  
کرپی چیز بریڈ

16  
مشکل  
نظامی چکن  
اسپاٹسی چیز بریڈ

15  
چائینیز گولڈن فریئرز  
کاشیاوازی دال گوشت

14  
دہانت ہائے  
پینڈیاں

13  
کھیری گوشت ٹنگ ہوتے کے ساتھ  
فروٹ چاکلیٹ اسٹکس

24  
قیمہ ہری پیاز  
پھلی کے کوٹے

23  
مشکل  
چکن پالک پیڑ  
بیسنی پرائے

22  
ٹماٹر قیمہ شملہ مرچ  
کرپی چکن اسٹکس

21  
اتوار  
ریچو چکن  
پارٹی سینڈویچ لوف

20  
آج کباب بریانی  
انٹاس کی کھیر

19  
پودینا اور ٹماٹر والے ریٹگن  
انڈے والا پرائے

29  
دہانت گولہ کباب ہانڈی  
چائینیز گولڈن فریئرز

28  
اتوار  
کاشیاوازی دال گوشت  
گاہر کی کانچی

27  
قیمے کے کرپی کباب  
کرپی چیز نیکی

26  
چینی بریانی  
پونٹی گوشت

25  
اسپیگھی کار ہونارا  
چیز اینڈ بیف سینڈویچ





Inspired by Nature.

گچھب

کافی

ایٹ

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی ڈوری پر!

پڑے داغ اب سڑی مشکل نہیں

دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



کیچپ، اسٹک اور کافی  
جیسے داغ ہو جائیں صاف!

Brighto  
PAINTS  
READING  
Section

Facebook: brighto.paints | WhatsApp: Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

Twitter: PAKSOCIETY1 | Facebook: PAKSOCIETY





پختہ پختہ

## گرلڈ بیف برگرز

اجزاء	تیمہ	آدھا کلو	تینت کالی مرچ	ایک پائے کا پیچ	سادے پن	چھت سات عدد	ماہونیز	تین کمانے کے پیچ
ٹنگ	سب زائتہ	سویا ساس	دو چائے کے پیچ	ٹماٹر	دو عدد	نارو کچھپ	آرگی پہالی	ایک عدد
ٹنگ بس کا پاؤزر	ایک پائے کا پیچ	دو ٹماٹر ساس	دو چائے کے پیچ	شریز	حسب پسند	ادا کارو کچھرا	حسب ضرورت	حسب ضرورت
پاؤزر	ایک عدد درمیانی	سائیکس جیڈر پیچز	حسب ضرورت	سلاو کے پیچے	تین سے چار عدد	ڈالیا سلاو آئل		

### ترکیبے

- لیکن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ بچا کر اس پر صاف دھلے ہوئے پیچے کو ٹنگ کر کے رکھیں اور اس پر ٹیبلن چلاتے جوئے اسے لمبائی میں بیل لیں
- اس کے درمیان میں باریک چوپ کی ہوئی پاؤزر ٹنگ رکھیں جوئے فرائی کیئے دوئے شرمز پھیلا کر ڈالیں۔ ایک پیالی میں سویا ساس، بس کا پاؤزر اور دو ٹماٹر ساس کو پیسٹ کر اس کے اوپر ڈالیں اور آخر میں اس پر تازہ پیچہ ڈالیں کالی مرچ چھڑک کر اسے دونوں طرف سے انفا کر رول کر لیں
- اس کو چھری کی مدد سے چھت سات حصوں میں کاٹ لیں اور ہلکے ہاتھ سے رول کر کے ایک انچ موٹا کباب بنا لیں
- گرل بین کو ہلکی آگ پر چولہے پر رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کمانے کا پیچ ڈالیں، ایک سے دو کباب کو رکھ کر درمیانی آگ پر گرل کریں۔ لیکن خیال رہے کہ اوپر سے پیچ سے وہاں نہیں اور ایک طرف سے اڑیچ سے دو منٹ کے لئے گرل کریں، اتارنے ہوئے اس پر چیز کی سلائس رکھ کر گرل بین سے نکال لیں
- تمام کباب تیار کرنے کے بعد اسی گرل بین پر ڈالیا سلاو آئل لگاتے ہوئے بن کو درمیان سے کاٹ کر سینگ لیں

پیریزیشنل بن کے ایک طرف سلاو کاؤزر پتہ رکھیں اور دوسری طرف حسب پسند ماہونیز اور کچھپ کا کراوا کچھو رکھیں کے سلاو کچھو رکھ کر اوپر سے تیار کیا، ادا کباب رکھیں اور دوسرے حصے سے بند کریں۔

نوٹ: اگر ان برگرز کو بنانے کے لئے بن بھی گھر میں بنانے جائیں تو غذائیت کے پیش نظر اس میں میدے کی آدھی مقدار کم کر کے سادہ آدھا شامل کر لیں۔

تیار کی کاؤقت: آدھا کلو | ادا کباب کاؤقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھت سات عدد





دالدا کوکلی

بیس فراڈ چکن ونگز

ایک کمانے کاٹیج  
ایک چکن  
حسب ضرورت

شہد  
زرورے کارنگ  
دالدا کوکلی آئل

دو کمانے کاٹیج  
چار کمانے کاٹیج  
آدھی پیالی  
ایک کمانے کاٹیج

کارن ٹار  
میدو  
ذیل روٹی کا چورا  
پیشی

شنگل بسن کا پاؤزر  
بیسوں کارن  
کالی سرخ پیسی روٹی  
اندا  
آرہا چائے کاٹیج  
چھ کمانے کاٹیج  
ایک چائے کاٹیج  
ایک بندو

آرہا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک پائے کاٹیج  
ایک اچ کاٹیج

اجزاء  
چکن ونگز  
نمک  
اورک بسن پیسا ہوا  
اورک

### ترکیبے

- چکن ونگز کو حوکران کے دور ونگز سے کر لیں اور ایک پھیلے ہوئے پیالے میں رکھ دیں
- اورک بسن، نمک، کالی مرچ، ایک کمانے کاٹیج کارن ٹار اور رائے کو ملا کر پیسٹ بنائیں اور چکن ونگز پر اچھی طرح لٹا دیں۔ تیس سے پچھتیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- میدو، بسن کا پاؤزر اور ذیل روٹی کا چورا ملا لیں اور اس میں ایک ایک چکن ونگ کو ڈال کر روٹ کر لیں
- کڑاوی میں دالدا کوکلی آئل گرم کریں اور چکن ونگز کو درمیانی آگ پر سنہری ہونے تک ڈیپ فرائی کر لیں
- سماں تیار کرنے کے لئے آدھی پیالی پانی میں بیسوں کارن، ایک کمانے کاٹیج کارن ٹار، پیشی، شہد، نمک، زرورے کارنگ اور کچلی روٹی اورک ڈال کر ملا لیں اور اسے بگنی آگ پر اڑھا ہونے تک پکالیں

پیریز نیشنل سٹریٹ سے خرابیوں سے ڈھیر میں فرائی کئے، روٹے چکن ونگز کو نکال کر ان پر گرم گرم سماں ڈال کر اور بری پیاز کی پیوں سے جا کر پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: ایک گھنٹہ | فرائیگ کا وقت: چند روٹے سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

READING  
Section



# دالدا

## کادسترخوات

پختیاری

ہیلنا پیرو چیز با سٹنس



تجاری کادقت: آدھا گھنٹہ | فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

اجزاء	تین پانی	کریم چیز	چار کھانے کے بیج
سبب ڈالنے	چیز چیز	ایک پانی	
سفید مر:	ایک چائے کاجی	ایک عدد	
دی	آدھی پانی	ایک عدد	
فلنگ کے لئے:	تین سے چار ملائیں	ڈالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت

### ترکیبے

■ میدے میں شنگ، زرد اور دہی ڈال کر نیم گرم پانی کی مدد سے نرم کوندہ میں اور مل کے سیک کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں

■ بازار کو باریک چب کر لیں، بازار کو پیش کر لیں اور ان کو مارا کر اس میں کش کیا، بازار چیز، کریم چیز اور ہیلنا پیرو (بازار میں با آسانی ہل میں دستیاب ہے، درج مہینی ہرنی مرہوں کو جو کر شنگ کر کے سر کے میں بنگا کر رکھیں) کے چھوٹے ٹکڑے میں شامل کر دیں

■ گندھے ہوئے میدے سے ایک سائز کے چھوٹے چیز سے بنا کر ان کی پوریاں تیل میں

■ بر پوری کے درمیان میں ایک کھانے کا بیج تیار کی، کوئی فلنگ ڈال کر اس کو ہرا کر لیں اور کھانے کو باہر سا گیا کر کے کھانے سے باہر بند کر دیں

■ کڑا میں ڈالدا کوکٹ آئل کو گرم کر کے ان پوریوں کو باگی اچھ پر مہینی فرانی کر لیں

پریزنٹیشن: نماز کچھ اور ایو نیوز کے ساتھ شام کی چائے پر گرم گرم ہیلنا پیرو چیز با سٹنس ہللف اخائیں۔

# ہریڈ میٹ بالز و سو میٹ اینڈ سار مساس

تجاری کادقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے پچھ کے لئے

اجزاء	آدھا کلو	تلی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کاجی
تیر	حسب ڈالنے	کارن فلاور	دو کھانے کے بیج
شنگ	ایک کھانے کاجی	ہری مرہیں	تین سے چار عدد
اورنگ ہین پنا: دا	ایک عدد	براؤنٹیا	حسب پسند
پنا	ایک چائے کاجی	ڈالدا کوکٹ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ تین اور	ایک چائے کاجی		
سکند ہریس	ایک چائے کاجی		

### ترکیبے

■ نیے کو صاف دھو کر پھینکی میں رکھ کر اچھی طرح شنگ کر لیں پھر اس میں پنا، ہری مرہیں اور براؤنٹیا ڈال کر چامچ میں باریک بنیں

■ پھر اس میں شنگ، اورنگ ہین، سکند، ہریس (بازار میں Italian Mixed Herbs کے نام سے با آسانی دستیاب ہے)، کالی مرچ، ال مرچ اور کارن فلاور ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

■ اس کچھ سے چھوٹے چھوٹے گولے بنا کر ڈالدا کوکٹ آئل میں مہینی فرانی کر لیں

■ اس کا مساس تیار کرنے کے لئے بیجوں میں آدھی ریالی نما کچھ میں چار کھانے کے بیج سرکا، ایک چائے کاجی براؤن ٹیگر، ایک کھانے کاجی پٹی کا رنگ مساس، آدھا چائے کاجی کالی مرچ اور دو کھانے کے بیج کارن فلاور کو اچھی طرح ملا لیں

■ پھر اسے بجی آج پر رکھ کر کڑی کاجی بناتے ہوئے اتنی دیر چائیں کہ مساس گاڑھا ہو جائے، اس میں ایک کھانے کاجی ڈالدا کوکٹ آئل ڈال کر پدے سے اسے لیں

پریزنٹیشن: اسے خوب دہی سے پیش کرنے کے لئے فوری تیار ہونے والے ٹوڈلز کو پیکن پاؤڈر ڈال کر ایک منٹ کے لئے ابالیں پھر اسے ملین بیجوں میں لگا کر گرم اور دن میں دس سے بار منٹ کے لئے بیک کر کے نکال لیں۔ اس میں ایک کھانے کا بیج مساس ڈال کر اس پر ہینڈ باڑی کر پیش کریں۔



Section





پختہ پزیراں

## سبز یوں کے نرگسی کوٹے

اجزاء	
اندھے	سات عدد
آلو	دو عدد
سبز	ایک پیالی
پھول گوہی	ایک پیالی
گازر	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	دو چمچ کا گلا
پیاز	دو عدد
ٹماٹر	دو عدد
لال مرچ لہسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز اور خنیا	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پیاز	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ لہسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زرد پیاز	دو چائے کے چمچ
ڈبل روٹی کا سائس	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ذالذہ کوٹنگ آئل	ایک پیالی

### ترکیبے

1. چھ اندوں کو تفت اہال لیں اور آلوؤں کو بھی اہال لیں
2. گاجر اور پھول گوہی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مرچ کے دانوں کے ساتھ اٹلنے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ کے لئے اہال لیں
3. پھر ان سبزیوں کو ٹشٹ سے پانی میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ بعد انہی طرح چھان کر ہلکی ہوئی ادرک اور ڈبل روٹی کے سائس کے ساتھ چار پیالی ڈال کر پیس لیں
4. ایلے ہوئے آلوؤں کو پیش کر کے اس میں چوب کی ہوئی سبزیاں، نمک، کالی مرچ اور زرد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اس کپڑے سے بڑے سائز کے کوٹے بنا کر درمیان میں اٹا ہوا انداز رکھ کر بند کر دیں
5. کڑا لیں میں ذالذہ کوٹنگ آئل پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئے کوٹوں کو پہلے پھینٹے ہوئے اندے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں رول کریں اور سنہری فرائی کر لیں
6. پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ذالذہ کوٹنگ آئل میں باریک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، بخنیا اور کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
7. ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کر لیں گاڑھی ہونے تک پکائیں پھر کوٹوں کو اسیاٹا سے چھری (گرم پانی میں ڈبو کر) سے درمیان سے کاٹیں اور گرمی میں رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیوریز نیٹیشے گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ دینی ہوئی چپاٹیوں یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

46 | تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ | افراد: چار سے چھ کے لئے

READING  
Section





مکھو لین برف

مکھو لین برف

حسب پسند  
حسب ضرورت

برق پیاز  
ڈالڈا کوکگ آئل

دو کھانے کے تھی  
تین کھانے کے تھی

کارن ٹار  
سویا ساس

ایک پائے کا تھی  
تین چائے کے تھی

سفید مرچ پیسی: دو ٹی  
پہنی

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
ایک کھانے کا تھی

اجزاء  
انڈر کٹ برف  
نمک  
پکلا: دو اہسن

ترکیبے

- انڈر کٹ برف کو ہنوکری سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں پھر اس کا اسٹریپس میں کات لیں۔ پیاز کی تہوں کو لمبائی میں کات لیں
- ایک پائے میں نمک، آدھا چائے کا تھی سفید مرچ اور دو چائے کے تھی پیسی اور دو کھانے کے تھی سویا ساس ڈال کر میر میٹھیں بنائیں
- گوشت کی اسٹریپس پر کارن ٹار اور چھڑک، دو سے میر میٹھیں میں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکگ آئل کو گرم کریں اور اس میں میر میٹھیں سے: دو سے گوشت کو ڈیپ فرائی کرنے ڈالیں اور بھاسنہری: دو سے پر ٹال لیں اور ڈھک کر رکھیں (تا کہ گوشت کی رنگت خراب نہ ہو)
- کھانے کے وقت فرائیگ ٹین میں دو سے تین کھانے کے تھی ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پکلا: دو اہسن اور چوبیس کیا پیاز کا سفید حصہ ڈال فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کیا ہو گوشت ڈال کر اس پر نمک سفید مرچ آجینا اور سویا ساس چھڑک کر تیز آگ پر فرائی کریں۔ آخر میں برق پیاز کی پیٹیاں ڈالتے: دو سے چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ڈش کو گرم گرم ہنوکری کے ساتھ پیش کریں۔

پکلا: دو اہسن | فریڈ: تین سے چار کے لئے

READING  
Section





## مچھلی کی چٹپٹی بریانی

### اجزاء

مچھلی	ایک کلو
پادل	نیم پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرنک لہسن پیاز	دو کھانے کے کٹج
پسی ہوئی ال مرچ	ایک کھانے کا کٹج
دھنیا پیاز	ایک کھانے کا کٹج
گرم مصالحہ پیاز	ایک چائے کا کٹج
بلدی	آدھا پیائے کا کٹج
لہر	پارے دو در میاٹے

نرائی پیاز	آدھی پیالی
دی	ایک پیالی
بری مرچیں	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا	آدھی گھنٹی
پودینہ	چند پتے
کیڑا جاسنس	ایک چائے کا کٹج
زرورے کارنگ	آدھا پیائے کا کٹج
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

### ترکیبے

- مچھلی کے سائز کر کے اسے صاف دھو کر رکھ لیں، پادلیوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگوئیں پھر نمک اور پونے کے پتے ڈال کر ابال کر رکھ لیں
- مچھلی ہونے میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں ادرنک لہسن ڈالیں اور کٹے ہوئے ڈالڈا کنولا کر ڈھک دیں
- جب نمائش گتے پر آجائے تو ان میں نرائی پیاز نمک، لال مرچ، بلدی، دھنیا اور گرم مصالحہ ڈال کر پانی کا پینٹا دیتے ہوئے بھجھیں۔ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو وہی پیسٹ کر ڈالیں اور مچھلی کی سائز بھینسا کر رکھ دیں
- ڈھک کر پانچ سے سات منٹ پکا لیں اور احتیاط سے مچھلی کو نکال کر علیحدہ کر رکھ لیں، منسائے کو اچھی طرح بھون کر تیل سے نکال لیں
- اسی تیل میں ایک سے دو کھانے کے کٹج ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ابالے ہوئے آدھے چاول پھینسا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کیا ہوا مصالحہ ڈالیں اور اس پر ہر ایک کٹی ہوئی بری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال دیں
- دو پارے سے چاولوں کی تہہ ال کر اوپر سے زرورے کارنگ اور کیڑا جاسنس ڈالیں اور آخریں مچھلی کے سائز کر رکھ کر ڈھک دیں۔ بجلی آگ پر بیس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن

اس مزیدار چٹپٹی بریانی کو سلا اور راجھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: بیسٹیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے







اجزاء

سوی کوئہ	آرھا کلو ایک پیالی	پینے بادام	ایک پیالی ایک پیالی	پینی پس ہوئی الاہنگی	ایزد پیالی ایک چائے کا چمچ	با آئل پساہوا والدا VTF ماہتی	آرھا چائے کا چمچ ایزد پیالی
-------------	-----------------------	---------------	------------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

ترکیبے

- بادام پستوں کو بھاؤ کر چمیل لیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ کڑا ہی میں ایک پیالی والدا VTF ماہتی میں گوند کو بگی آٹھ پراتی، ہر فرانی کریں کہ وہ اچھن طرح بھول جائے
- پجراتی کڑا ہی میں بادام پستوں کو بگٹے سنہری فرانی کر کے نکال لیں۔ گوئرا اور بادام پستوں کو ٹنڈا کر کے کرائینڈر میں پوس کر اس میں پس ہوئی الاہنگی اور چاکل ملا کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی والدا VTF ماہتی ڈال کر اس میں سوئی کو بگی آٹھ پراتی، ہر بھونیں کہ سوئگی ہی خوشبو آنے لگے
- پجراتی میں گوند کا کچھ اور پس ہوئی چمٹی شامل کر کے اچھی طرح ملائیں اور بگی آٹھ پراچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں، تاکہ پینی کا پانی نکلنے لگے
- پتہ لے سے اتار کر تھوڑا سا ٹنڈا کر لیں اور حسب پسند سائز کے لڈو بنا لیں

پہریز تیشیشخ سر دیوں کی اس خاص سوغات کا گرم گرم کشمیری چائے کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | تعداد: دس سے بارہ عدد





صحت کے  
خزانہ

ہیپریفیش

اجزاء

پنہ پنے	کڑی پتے	دو عدد	پیاز	ایک چائے کاس	کئی دوئی ال مرچ	آدھا کلو	پھلی کے تیلے
دو کھانے کے کچ	کو کوٹ ملک پاؤڈر	آدھا چائے کاس	بندی	ایک چائے کاس	کڑی مرچ پھی ہوئی	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے کچ	لیسوں کادرس	دو سے تین عدد	ہری مرچیں	ایک چائے کاس	اورک بسن پھاوا

ترکیبے

- پھلی کے تیلوں کو صاف و تھوکر رکھ لیں، پھر ایک پیالے میں نمک، اورک بسن، لال مرچ، لیسوں کادرس اور ایک کھانے کاس کچھ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ملا لیں اور اس سے پھلی کے تیلوں کو صیر بنیٹ کر کے رکھ دیں
- فرائنگ ٹین میں چار سے چھ کھانے کے کچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر لیں اور ان میں صیر بنیٹ کئے ہوئے پھلی کے تیلوں کو صیر بنیٹ فرائی کر کے نکال لیں
- ان فرائنگ ٹین میں دو کھانے کے کچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں چوب کی ہوئی پیاز کو اتنی دیر فرائی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- پھر اس میں کڑی پتے، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کر لیں اور کو کوٹ ملک پاؤڈر کو آدھی پیالی پانی میں گھول کر شامل کر دیں
- درمیانی آگ پر پختہ ہوئے جب کر پھی میں ابل آنے لگے تو اس میں فرائی کئے ہوئے پھلی کے تیلے ڈال کر ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزہ آڈس کو کادریک بریز پاؤڈرک رائس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

50  
READING  
Section





## پکن تکو پیرا ایند شرو سز

اجزاء

پکن بریسٹ  
تک

آدھا کلو  
حسب ذائقہ

تکہ مصالحہ  
شملہ مرچ

دو کھانے کے چمچ  
ایک عدد

سرخ شملہ مرچ  
شردوز

ایک عدد  
آٹھ سے دس عدد

لیبوں کارس  
ڈالڈا کوکک آئل

دو کھانے کے چمچ  
حسب ضرورت

ترکیبے

- پکن بریسٹ کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کی چوکور اینٹیاں کاٹ لیں
- آدھی سرخ شملہ مرچ کا پیسٹ بنالیں اور اس میں تیکہ مصالحہ، تک، لیبوں کارس اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکک آئل ڈال کر ملا لیں
- اس میں پکن کی بونیوں کو میر پیسٹ کر کے رکھ دیں
- سرخ اور ہبز شملہ مرچ کے بھی پکن کی اینٹوں کے ساتھ کے چوکور ٹکڑے کر لیں، شردوز کو حسب پسند ثابت استعمال کریں یا کات کر دکھ لیں
- فرائیک بین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکک آئل ڈال کر درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور اس میں میر پیسٹ کی ہوئی پکن کو آٹھ سے دس منٹ کے لئے تیز آٹھ پر فرائی کر لیں
- پھر اس میں شردوز اور شملہ مرچ ڈال کر اٹک کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں اور چولہے سے اتار لیں

پیریزنٹیشن گرم گرم اپنے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس ڈش کو انجوائے کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





# ڈالڈا کادسترخوانے



## پوٹیشنل کروکیٹس

اجزاء	تعداد
پھلی	آدھا کلو
آد	دو عدد
نک	حسب ذائقہ
پاہا این	ایک چائے کائچ
کولی مرچ گدرنی ہوس دوتی	ایک چائے کائچ
لیہوں کارس	دو کمانے کے کچے
سفیڈریہ	ایک چائے کائچ
تایت دھنیا	تایت دھنیا
ہری مرچیں	ہری مرچیں
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا
ایک چائے کائچ	ایک چائے کائچ
دو سے تین عدد	دو سے تین عدد
ایک کمانے کائچ	ایک کمانے کائچ
ڈال روٹی کا چورا	ڈال روٹی کا چورا
انڈے	انڈے
ڈالڈا کولگ آئل	ڈالڈا کولگ آئل
حسب ضرورت	حسب ضرورت
دو عدد	دو عدد
حسب ضرورت	حسب ضرورت

### ترکیبے

- آدوں کو بال کرناش کر لیں اور اس میں نک، پٹکی بھری کالی مرچ، لیہوں کارس، باریک پدپ کی، دوتی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں
- بھیگانے کی پھلی کو صاف دھو کر اسے ہین اور نمک کے ساتھ چین میں بیس ڈالیں اور چند قطرے ڈالڈا کولگ آئل ڈال کر درمیانی آئچ پر اتنی دیر پکا لیں کہ پھلی کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چوبیسے سے اتار کر اس میں کالی مرچ اور ہینا، وا کٹا ہوا دھنیا زبردہ ڈال کر کانٹے سے ملا لیں تاکہ پھلی کا بھرتہ بن جائے
- میش کے ہوئے آدوں کی چھوٹی چھوٹی کڑیاں بنا کر درمیان میں پھلی کا کچھ بھرتہ دیں اور اسے کرکٹس کی شکل میں بند کر دیں
- ان تیار کئے ہوئے کرکٹس کو پہلے پھیننے، دوئے انڈے میں ڈالیں پھر ڈال روٹی کے چورے میں رول کریں اور گرم ڈالڈا کولگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن ان سفرد اور مزید کرکٹس کو سسڑا یا اور چلی مارک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | فرائیگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

READING 52

PAKSOCIETY





## فروٹ چاگلیٹ اسٹیکس

اجزاء

ایک کھانے کا پیچ	باربرین یا مین	دوست نمن کھانے کے ٹیچ	شہد	ایک پیالی	کاردن فلکس	دو عدد	سیب
		حسب ضرورت	آٹو سکریم اسٹیکس	آدھی پیالی	بادام	100 گرام	کوئٹ چاگلیٹ

ترکیبے

- بادام کو دنا موٹا گوٹ لیں، کاردن فلکس کا چورا کر لیں۔ دونوں چیزوں کو ایک پیالی میں رکھ کر اس میں بھین اور شہد ڈال کر انہی طرح مائیں
- چاگلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور گرم پانی کے ساس میں رکھ کر پگھلا لیں
- اس دوران سیب کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں یا scooper سے گولوں کی شکل میں نکال لیں، ہر ٹکڑے میں آٹو سکریم اسٹیک لگا دیں
- سیب کے ٹکڑوں کو پہلے کھلی ہوئی چاگلیٹ میں ڈالیں، پھر کاردن فلکس کے سپر میں رول کر لیں

پریزنٹیشن: ان اسٹیکس کو ٹھنڈا کر کے تپوں کی پارٹی میں ان کے دیکھتے ہوئے چہرے کے دیکھ کر آپ بھی لطف اندوز ہوں

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | بنانے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ | تعداد: پندرہ سے تیس عدد





## چکن ان یوساس ودفرائیڈ رائس



### اجزاء

چار کھانے کے ٹیچ	فریش کریم	ایک کھانے کا ٹیچ	میدہ	ایک چائے کا ٹیچ	کالی مرچ تھپی ہوئی	آدھا کھو	چکن
ایک کھانے کا ٹیچ	مارجرین یا کھن	ایک کھانے کا ٹیچ	پکن پاؤڈر	ایک چائے کا ٹیچ	سفید مرچ تھپی ہوئی	مسب زائقہ	نک
تین سے چار کھانے کے ٹیچ	ڈالدا کوکک آئل	ایک چائے کا ٹیچ	سبز اسپت	دو کھانے کے ٹیچ	سویا ساس	تین سے چار عدد	پسن کے جوئے

### ترکیبے

- چکن کارن کا گوشت لے کر اس کی بونیاں کر لیں اور اسے دھو کر ایک پالے میں رکھیں
- اس پر نمک، آدھا چائے کا ٹیچ بولی مرچ، آدھا چائے کا ٹیچ سفید مرچ اور سویا ساس ڈال کر میرینیٹ کر لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ چین میں ڈالدا کوکک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں ان بونیلوں کو پانچ سے سات منٹ کے لئے فرائی کریں، اچھی طرح شہری ہونے پر پاپٹ میں نکال لیں
- اسی فرائنگ چین میں مارجرین یا کھن میں کچلے، دوئے پسن کے جوئے کو پکھنا، فرائی کریں پھر اس میں میدہ ڈال کر بھوریں
- ٹرشہ ہونے پر چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں، اکر پختی، نالیس اور آہستہ آہستہ میدہ میں شامل کر دیں، پھر کریم میں سبز اسپت، اکر ڈالیں اور کزنی کے تیل سے ملاتے، دوئے بگی آگ پر ساس کو دو سے تین منٹ پکالیں
- اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن کے لئے اس منڈو چکن کو گرم گرم ڈش میں نکال کر فرائیڈ رائس کے ساتھ پیش کریں۔

فرائیڈ رائس بنانے کے لئے دو سے تین کھانے کے ٹیچ ڈالدا کوکک آئل میں تین ہینٹیس ہوئے انڈوں کو پکھنا، فرائی کریں اور اس میں دو پیالی لٹے، دوئے چادل ڈال کر دو ٹیچ کی مدد سے فرائی کریں۔ پھر اس میں ایک پیالی باریک کنی، دوئی، بجر، بند گوبھی اور ہرنی پیاز کو ڈال کر لٹائیں اور آٹھ سے آٹھ سو فیڈ مرچ تھپی ہوئی، دوئی، ایک چائے کا ٹیچ تھپی ہوئی، دو کھانے کے ٹیچ مرک اور دو کھانے کے ٹیچ سویا ساس چمک کر چوبیس سے اتار لیں۔

تیاری کا وقت: ہینٹیس سے چالیس منٹ | پکانے کا وقت: ہینٹیس سے چالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





## کنگ پاؤچاؤمین



ایک کھانے کا بیج	کئی ہوئی لال مرچ	ایک عدد	انڈا	ایک کھانے کا بیج	ادرک بسن پساوا	آدھا کلو	اجزاء
تین کھانے کے بیج	چلی ساس	ایک سے دو عدد	بری بیاز	تین کھانے کے بیج	کارن فلار	ایک پیالی	چکن بریسٹ
ایک پیالی	بھنی	ایک عدد چھوٹی	شملہ مرچ	ایک چائے کا بیج	چینی	ایک پلٹ (200 گرام)	موگ چلی
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکگل آئل	چار سے پانچ عدد	ثابت لال مرچیں	ایک چائے کا بیج	سفید مرچ پسائی ہوئی	حسب ذائقہ	چائے پھیر ٹوزلر
							نمک

### ترکیبے

□ چکن بریسٹ کو دو گھنٹوں میں منٹ کے لئے فریڈر میں رکھیں پھر اس کی ہڈیوں کو بھیاں کاٹ لیں  
□ ایک پیالے میں چکن کی ہڈیوں کو رکھ کر اس پر نمک، چینی، کارن فلار، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے بیج ڈالڈا کوکگل آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریڈر میں رکھ دیں

### ملا ساس بنانے کے لئے:

- چینی میں کئی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے بیج گرم ڈالڈا کوکگل آئل ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
  - گڑا اسی میں دو سے تین کھانے کے بیج ڈالڈا کوکگل آئل میں ثابت لال مرچوں اور دو نمک پھلیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
  - پھر اسی گڑا اسی میں پھر بیٹ کی ہڈی چکن کی ہڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
  - علیحدہ چینی میں ملا ساس میں ادرک بسن، فرائی کی ہوئی لال مرچیں، چکن، باریک کئی ہوئی شملہ مرچ، چلی ساس اور سو یا ساس ڈال دیں
  - اچھی طرح ملا کر بھنی اور فرائی کی ہوئی سوٹک پھلیاں ڈال دیں اور بال آنے پر باریک کئی ہوئی بری بیاز چھڑک دیں۔ نمک، ملے پانی میں نوڈلز کو ابال کر رکھ لیں
- پیریزنٹیشن کے لئے چاہیں تو نوڈلز اس میں ملا لیں یا علیحدہ دو کھ کر پیش کریں۔

تازہ کاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | کھانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈفری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

✦ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



## قیتے کے کریمی کباب

### اجزاء

قبر	آدھا کلو	انار دانہ پیسا ہوا	ایک پائے کا بیج
نمک	حسب ذائقہ	سفید زہرا	ایک پائے کا بیج
اورک بسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا بیج	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
فریش کریم	تین کھانے کے بیج	ذیل روٹی کے سلائس	تین عدد درمیانے
خیر پکا پاؤڈر	ایک کھانے کا بیج	اندھ سے	دو عدد
کالی مرچ بسن روٹی	آدھا پائے کا بیج	ذالیاں فلاور آئل	مضبوط
سویا ساس	دو کھانے کے بیج		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فریجنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

تعداد: پندرہ سے بیس عدد

### ترکیبے

- ❖ قیتے کو سوکر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں اور ایک بڑے پیالے میں ڈال دیں
- ❖ ایک پیالے میں ذیل روٹی کے سلائس چھوڑ کر کے ڈالیں اور اس پر فریش کریم پھیلت کر ڈال دیں۔ زیرہ اور ہری مرچوں کو گوت لیں
- ❖ قیتے میں نمک اور ک بسن، خیر پکا پاؤڈر، کالی مرچ، انار دانہ اور سویا ساس ڈال کر بنا لیں
- ❖ پھر اس میں ذیل روٹی کا پھر زہرا، ہری مرچیں اور اندھ سے ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریجنگ میں رکھ دیں
- ❖ پندرہ سے بیس منٹ بعد فریجنگ سے نکل کر اس کے ہموٹے چھوٹے پیسے کباب بنا لیں
- ❖ فریجنگ چین میں تھوڑا سا ذالیاں فلاور آئل ڈال کر ان کبابوں کو درمیانے آگ پر سنہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

نماز کچھ اور فریجنگ فریجنگ کے ساتھ ان کبابوں کا مزہ لیں۔





# ڈالیا

## کا دسترخوان



تیاری کا وقت: چند روز سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

# کشمیری گوشت خشک میوے کے ساتھ

اجزاء	تعداد
بکرے کا گوشت	ایک کلو
خشک میوے	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک بسن پھاوا	دو کمانے کے بیج
پیاز	تین عدد درمیانی
کشمیری مرچیں	ایک سے دو عدد
بڑی الائچی	دو سے تین عدد
لوگب	چار سے چھ عدد
ٹائیت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
تیز پات	ایک پتہ
دالی	ایک پیالی
ڈالیا VTF یا سبزی	آدھی پیالی

### ترکیبے

- 1 پیاز کو تھک کر رکھ لیں، کشمیری مرچوں کو دھو کر وہیں سے چند روزہ منٹ گرم پانی میں بیٹھو کر رکھیں پھر پانی سے نکال کر پیاز کے ساتھ ہار ایک ڈس میں لیں
- 2 تین میں ڈالیا VTF یا سبزی ڈال کر درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں تیز پات، بڑی الائچی، لوگب اور کالی مرچ ڈال کر کڑا کر لیں
- 3 پھر بسن ڈال کر ہار کا سا فرائی کریں اور مرچوں کا پھر ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- 4 گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ کچی سمجھو وہ جاتے، پھر تھوڑی تھوڑی دہی ڈال کر بھونتے جائیں۔ آخر میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ابھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر ابال آنے تک پکائیں
- 5 کئی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت ابھی طرح گل جائے اور گاڑھی ہی مریوی رہ جائے، کشمیر کے تھوس کمانے زیادہ تر خشک رکھتے جاتے ہیں یا گاڑھی مریوی کے ساتھ بنائے جاتے ہیں
- 6 خشک میوے دھو کر ہار کا سا ابال میں اور فرائی تک تین میں ایک کمانے کے بیج ڈالیا VTF یا سبزی میں منہری فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن

گوشت کو گرم گرم ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کیا ہوا میوہ چمک دیں اور حسب پسند نان یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: چند روز سے تیس منٹ | پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

# اسٹیکھٹی کاربونارا

اجزاء	تعداد
اسٹیکھٹی	ایک پیکٹ
(200 گرام)	
نمک	حسب ذائقہ
پنک	آدھا کلو
بسن کے جوئے	دو سے تین عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا بیج
خشک بسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا بیج
بیسے کا پاؤڈر	ایک چائے کا بیج
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا بیج
مسٹرڈز	پانچ سے چھ عدد
دودھ	ایک پیالی
فریش کریم	ڈیڑھ پیالی
چیز پنچر	آدھی پیالی
پارسلے	ایک چائے کا بیج
ڈالیا اولیو آئل	ایک چمٹائی پیالی

### ترکیبے

- 1 اسٹیکھٹی کو تھک لے پانی میں ابال کر پھلتی میں ڈالیں اور اس پر ایک کمانے کے بیج ڈالیا اولیو آئل کا کرکھ لیں
- 2 پنک کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں، مسٹرڈز کو ہار ایک چمپ کر لیں
- 3 تین میں دو کمانے کے بیج ڈالیا اولیو آئل میں پکھ ہوئے بسن کو ہار کا سا فرائی کریں پھر اس میں پنک، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آگ پر فرائی کر کے نکال لیں
- 4 اسی تین میں ڈالیا اولیو آئل ڈال کر اس میں مسٹرڈز تین سے چار منٹ فرائی کریں، پھر اس میں نمک، بسن، پاؤڈر اور دودھ ڈال کر ملائیں
- 5 مسٹرڈز اچھی طرح دودھ میں حل ہو جائے پھر اس میں کریم، مسٹرڈ پاؤڈر اور بیج کا پاؤڈر شامل کریں
- 6 دو سے تین منٹ پکائیں اس کاربونارا ساس میں فرائی کی ہوئی پنک اور کش کیا ہوا چیز ڈال دیں
- 7 آخر میں ابلی ہوئی اسٹیکھٹی ڈال کر دھوڑی کے بیج سے ملائے ہوئے چمپ سے اتار لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں نکال کر اس میں زیادہ اور غذا اچھت سے نمبر پورڈش کا لطف اٹھائیں۔



READING SECTION





## وہاٹ پائے

اجزاء	
بکرے کے پائے	چھت آنھ عدد
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کی پوتھی	ایک عدد چھوٹی
ادرک	دراچ کا ٹکڑا
پیاز	چار عدد
تابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا پائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
تابت و جنیا	دو کھانے کے چمچ
سونف	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	حسب ضرورت
پودینہ	حسب پسند
ڈالدا کوکگ آٹل	آدھی پیالی

### ترکیبے

- ۱۔ پائیوں کو صاف دھو لیں (اس کے لئے ان پر خشک آٹا مل کر دس منٹ رکھیں پھر ساونے پانی سے اچھی طرح دھو لیں)۔ دو پیاز کو بھی پیس لیں
- ۲۔ صاف سترے ٹمل کے کپڑے میں تھپکے سمیت لہسن کی پوتھی (اچھی طرح دھو کر)، دو پیاز سونی کٹی ہوئی، تابت گرم مصالحہ، سونف اور دھنیا ڈال کر پوتھی بنا لیں
- ۳۔ پائیوں کو تین میں اسیلئے، دوئے پانی میں ڈالیں اور اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں، پھر اس میں پسا ہوا ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ، آٹن سے چار چوب کی، ہوتی ہری مرچیں اور وہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ۴۔ علیحدہ تین میں ڈالدا کوکگ آٹل میں پسی، دوئی پیاز ڈال کر سنبھری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں پسا ہوا ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ، آٹن سے چار چوب کی، ہوتی ہری مرچیں اور وہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ۵۔ جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں پائے ڈال کر بھونیں اور اس میں بخنی ڈال دیں، اس میں سے مصالحے کی پوتھی اچھی طرح نچوڑ کر نکال لیں
- ۶۔ بھنا ہوا کٹا دوا زیرہ، ہار یک کٹی ہوئی ادرک اور پودینہ ڈال کر بھی آچ پر دم پر رکھ دیں

پیریز نٹییشن: اس منفر دوش کو گرم گرم کارنگ نان کے ساتھ پیش کریں۔

تجاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# دال

## کادسترخوات



تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | فراہنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

## کاٹھیا واڑی دال گوشت

بلدی  
سیاہ زیرہ  
گرم مصالحہ پیاز  
فشار  
ہری مرچیں  
کڑی پتے  
برادھنیا  
ڈالڈا کوکھ آئل

آدھا کرا  
آدھی پیالی  
ایک پیالی  
سب ڈالڈا  
ایک کمانے کاٹیج  
تین سے چار عدد  
دو عدد  
ایک کمانے کاٹیج  
دو چائے کے ٹیچ

### اجزاء

کمرے کا گوشت  
سبک کی دھلی دال  
مسور کی دال  
نمک  
ادرنک لہسن پیاز  
لہسن کے جوئے  
پیاز  
ٹاہت گرم مصالحہ  
پسی ہوئی لال مرچ

### ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر دھالی پانی کے ساتھ ابلنے رکھیں، ابال جانے پر اچھانے والا اہماگ نکال دیں
- پھر گوشت میں نمک، ادرنک لہسن، بلدی اور ٹاہت گرم مصالحہ شامل کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے
- وڈوں والوں کو کٹا کر دھو لیں اور دھالی پانی کے ساتھ ابلنے رکھیں۔ اس میں ہار یک گئے ہوئے لہنا زار پیاز ڈال دیں
- سب دال گل جائے تو اسے گوشت میں ملا دیں اور لال مرچیں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ بجلی آٹیج پر پکائیں
- ڈالڈا کوکھ آئل کو گرم کر کے اس میں ہار یک گئے ہوئے لہسن کے جوئے، کڑے پتے اور سیاہ زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور دال پر بگھاریں دیں

### پیریزنٹیشن

گرم گرم دال کو ڈش میں نکال کر اس پر پیاز، گرم مصالحہ، ہار یک کئی دھلی مرچیں اور برادھنیا چھڑک دیں۔ اچھے ہوئے گرم گرم جادوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

## چائے پیاز گولڈن فریٹرز

سفیہ مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کاٹیج	آدھا کرا	اجزاء
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کاٹیج	سب ڈالڈا	پھول گوہنی
پہرے کا پاؤڈر	آدھا چائے کاٹیج	ایک لٹل کھنکا	نمک
سرکہ	دو کمانے کے ٹیچ	آدھا چائے کاٹیج	ادرنک
سویا ساس	دو کمانے کے ٹیچ	آدھی پیالی	ایوان
ڈالڈا کوکھ آئل	سب ضرورت	آدھی پیالی	بیس
		آدھی پیالی	کارن فلاور
			سیدہ

### ترکیب

- پھول گوہنی کو صاف دھو کر اس کے چھوٹے چھوٹے پھولے پھولے پھولے پیاز کر لیں، ایک چائے میں بجلی دہنی ادرنک، اجوان، نمک، سرکہ، سویا ساس اور پہرے کا پاؤڈر ڈال کر ملا لیں اور اس میں پھول گوہنی کے پھول ڈال دیں
- اس پیازے کو دو سے تین منٹ سا ٹھیکہ دیا اور پھر وہ پھولے پھولے پھولے پھولے سے نرم ہو جائے
- پھولوں کو پلینٹ میں نکال کر انہیں مکمل ٹھنڈے کر لیں اور پیازے میں منسائے کے پتھر میں کارن، فلاور، سیدہ، بیس، نمک، کالی مرچ اور سفید مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس میں تھوڑا تھوڑا اٹھنڈا پانی ملائے ہوئے کھار سا آئیزہ بنالیں اور پھول گوہنی کے پھولوں کو اس میں ڈپ کر کے ڈالڈا کوکھ آئل میں سہرے فرائی کر لیں

### پیریزنٹیشن

شام کی چائے پر یہ گرم گرم اسٹیک بہت مزہ دیں گی۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے







## نمازِ قیامہ شملہ مرچ

### اجزاء

تیرہ	آدھا کلو	شملہ مرچ (مختلف رنگوں کی)	دو عدد	پسی ہوئی ڈال مرچ	ایک چائے کاس	بری مرچیں	حسب پسند
نک	حسب ذائقہ	پیاز	چار عدد درمبانی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کاس	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرنک بسن پساوا	ایک کھانے کاس	نماز	تین سے چار عدد	پسا ہوا پیچور	ایک چائے کاس	ڈالہ کنولا آئل	حسب ضرورت

### ترکیبے

- 1 چار کھانے کے کاس ڈالہ کنولا آئل میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں ایک بار یک گٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں، پھر اس میں ادرنک بسن، نمک، ڈالہ مرچ، دھنیا اور قیامہ (انہی طرح دھو کر رکھا ہوا) ڈال کر ملائیں
- 2 ڈھک کر درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیامہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں کٹے ہوئے نماز ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھجھیں۔ آخر میں بار یک گٹی ہوئی بری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر بکلی آگ پر دم پر دکھ دیں
- 3 پیاز اور تین سے چار بری مرچوں کو باؤ ایک چوب کر کے اس میں نمک اور پیچور ملا لیں، شملہ مرچ کے اوپر سے سر سے کاٹ کر فرنی نکال کر اندر سے انہی طرح صاف کر لیں
- 4 شملہ مرچ میں پیاز اور بری مرچوں والا مصالحہ بھردیں اور اوپر اس کے کٹے ہوئے سر سے لگا کر دھاگے سے باندھ دیں۔ اسے چاہیں تو ڈالہ کنولا آئل میں فرانی کر لیں یا گرم ادون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر پکا سا (تاکہ اس کی رنگت متاثر نہ ہو) بیک کر لیں

پریزنٹیشن کے لیے کوڈش میں نکال کر اس کے اوپر شملہ مرچ کے ٹکڑے رکھ کر گرم گرم چائوں کے ساتھ پیش کریں۔

نیازی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے





تاری کادقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے چوبیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

اجزاء	
چکن	آدھا ٹلو
ٹمک	حسب ذائقہ
اورک اسی پساوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد
کالی مرچ گدوٹی جسی: دوٹی ایک پائے کا چمچ	
کاز:	پانچ سے پندرہ
دی	چار کھانے کے چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی

### ترکیبے

- چکن کو جو کراس کی ہارک ساٹھ منٹ کر کے لیں۔ زیتون کو چوب کر لیں اور ہرنی مرچیں کو نہیں کر کے لیں۔
- چین میں مارجرین یا کھن اور ڈالڈا کو کنگ آئل گرم کریں اس میں ہارک کئی اور ٹی پیاز کو پکا سا نرم اور نئے تک فرائی کر کے نکال لیں۔
- اسی چین میں اورک لیں ڈال کر فرائی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر سنہری اور نئے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں ٹمک، کالی مرچ، بیسی، دوٹی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں۔
- کاجو کو پیس کر دی میں ڈالیں اس پست کو چکن میں شامل کر کے ساٹھ ہی دی، ہارک کئی: دوٹی سبز یاں (شما، مرچ، ٹماٹر) اور زیتون ڈال دیں۔
- آخر میں فرائی کی: دوٹی پیاز اور کنگ چیز کے ٹکڑے ڈال کر کئی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن

گرم گرم پلیٹر میں نکال کر تارنگ بریل کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کادقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

## پوٹلی گوشت

### اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا ٹلو	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ٹمک	حسب ذائقہ	دوائف	ایک کھانے کا چمچ
لہسن	ایک چھوٹی پوٹلی	ثابت لال مرچیں	پندرہ عدد
اورک	دو اونچے کانگرا	بلدی	آدھا پائے کا چمچ
پیاز	چار سے پانچ عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی

### ترکیبے

- گوشت کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کے سونے نوے ٹکڑے کر لیں اور ایک پیاز کو ہارک کاٹ لیں۔
- دورک اور لہسن کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔
- صاف سترے ٹمک کے کپڑے میں اورک لہسن، دھنیا، دوائف اور لال مرچیں ڈال کر پوٹلی، ہالیں۔
- چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ہارک کئی: دوٹی پیاز کو ہلکی سی نرم: دس سے تک فرائی کر لیں۔
- پھر میں گوشت، ٹمک اور بلدی ڈال کر بھونیں، گوشت کی رنگت جھل جھل ہوئے تک اور اس میں دوٹی کئی: دوٹی پیاز، دھنیا، لہسن کی پوٹلی اور دو پیالی پانی شامل کریں۔
- دو پیالی آٹھ پر اتنی دیر پختہ کریں کہ گوشت گل جائے اور پانی خشک: دس سے پرا جائے، پھر اس میں دی ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- آخر میں پوٹلی کو اچھی طرح دبا کر دبا کر پوٹلی سے نکال لیں۔

### پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر اس ساڈا اور آسانی سے بننے والے پوٹلی گوشت کو حسب پسند چپاتی یا بے: دس سے پیالوں کے ساتھ پیش کریں۔



READING  
Section



### قیمہ ہری پیاز

اجزاء	
آدھا کلو	تیرہ
تین سے چار عدد	ہری پیاز
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	اورک لیسن پیاز
ایک عدد	پیاز
دو عدد	نماز
ایک چائے کا چمچ	کئی دوٹی لال مرچ
بلدی	
پیاز اور دھنیا	
کالی مرچ لہسن ہوتی	
فرائی کی ہوئی پیاز	
تصوری تھپی	
برادھیا	
ڈالڈا کنولہ آٹل	
آدھا چائے کا چمچ	
ایک چائے کا چمچ	
دو کھانے کے چمچ	
ایک چائے کا چمچ	
آدھی گھنٹی	
آدھی پیالی	

### ترکیبے

- تین میں ڈالڈا کنولہ آٹل کو پچھ سا گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورک لیسن، نمک، بلدی، لال مرچ، دھنیا لہسن اور تیرہ (صاف دھو کر رکھا) ڈال ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- بھونتے ہوئے جب تیل تلیمہ ہونے لگے تو اس میں فرائی پیاز، چوپ کی ہوئی ہری پیاز، تصوری تھپی، ہار ایک کئی دوٹی ہری مرچیں اور برادھیا ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- آخر میں کالی مرچ چھڑک کر بگی آج پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر چوبے سے اتار لیں

### پیرینٹیشن

اس بگنی تھپی مزیار وڈش کو گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تین سے چھ گھنٹے منٹ | پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

### مونگ پالک

اجزاء	
آدھا کلو	پالک
ایک پیالی	ٹاہٹ مونگ
حسب ذائقہ	نمک
چار سے چھ عدد	لہسن کے جوائے
دو عدد	پیاز
برقی مرچیں	
ٹاہٹ لال مرچیں	
بلدی	
مشید زیرہ	
ڈالڈا VTF تھپی	
دو سے تین عدد	
تین سے چار عدد	
ایک چائے کا چمچ	
تین کھانے کے چمچ	

### ترکیبے

- ٹاہٹ ہرے مونگ کو دھو کر دو پیالی پانی میں بھگو دیں، پالک کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ کر پانی تیار لیں
- مٹی کی ہانڈی میں پالک کو باریک کات کر ڈالیں اور ساتھ ہی ایک سوئی کئی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو جوئے لہسن کے ڈال کر پکھڑے رکھ دیں
- شروع میں آج بگی رکھیں تاکہ پالک کا پانی نکلتا شروع ہو جائے پھر اسے درمیانی آج پر اتنی دیر پکائیں کہ پالک کا پانی خشک ہونے پر آجائے
- اس میں دو نمک کو پانی سمیت ڈال دیں اور گڑنی کے چمچ سے پکھا مالا لیں
- تین سے چھ گھنٹے منٹ بعد جب مونگ کھنے پر آجائے تو اس میں نمک اور بلدی شامل کر دیں
- فرائنگ تین میں ڈالڈا VTF تھپی کو پکھا سا گرم کر کے اس میں باریک کئے ہوئے لہسن کے جوئے، پیاز اور مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں اور پالک پر بکھاوا ڈالیں۔ بگنی آج پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں
- پیرینٹیشن: اس مزیار وڈنگ پالک کو گرم گرم چپاتی یا لٹے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔







## چٹنی بریانی

### اجزاء

آدھا چائے کانچ	بلدی	تین سے چار عدد	آد	ایک کھانے کانچ	ارک لہسن پیسا ہوا	نہن پیالی	چاول
بنا کر ایک چائے کانچ	الانچی، جانٹل اور جرنی	ایک کھانے کانچ	پسی ہوئی لال مرچ	نہن عدد درمیانی	پیاز	آدھا کبوتر	تہہ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکک آگل	ایک کھانے کانچ	دھنیا پیسا ہوا	نہن عدد اور میاٹے	نار	حسب ذائقہ	ٹک

### تذکیبے

- چٹنی بنانے کے لئے ایک گھنٹی ہرا دھنیا، آدھی گھنٹی چوہ، چار سے پانچ برنی مرچیں، دو سے تین جوئے لہسن کے، ایک چائے کانچ بھنا ہوا اکٹا، اور اسٹیلڈ زرد، ایک پیالی دی، ٹنگ اور چار سے پانچ کھانے کے کانچ لہسن کا رس، ڈاکر نہیں لیں
- چاولوں کو پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر گھنٹیں پھر ٹنگ اور ۱۲ بہت گرم مصلانے کے ساتھ ایک گنی اہال کر چھان لیں
- چار کھانے کے کانچ ڈالڈا کوکک آگل میں تھے کوا، ارک لہسن کے ساتھ بھونیں، پھر اس میں ٹنگ، لال مرچ، بلدی اور دھنیا ڈال کر بگن آگل پر ڈھک دیں
- جب تھے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو تھل بلیجھو ہونے تک بھون لیں
- آلوہوں کے، دھلڑے کر کے چار سے پانچ منٹ اہلیں پھر ڈالڈا کوکک آگل میں ڈھک کر فرانی کر لیں اور تھے میں ملا لیں
- پھلے ہوئے بڑے تھن میں دو کھانے کے کانچ ڈالڈا کوکک آگل ڈال کر اس میں آدھے چاولوں کی تہ لگا لیں، پھر اس پر بار یک گنی ہوئی سنہری فرانی کی
- دوئی پیاز کو پھینا کر اہلیں، پھر نار کے تھلے بچھا لیں، اور اس پر بھنا، وا تہہ اور چٹنی ڈالیں۔ ساتھ ہی پیسا، دوئی الانچی اور جانٹل جرنی چھڑک دیں
- آخر میں اہرست چاولوں کی تہہ بچھا کر بگن آگل پر دم پر رکھ دیں

پہرین تہہ سے انھی طرح بنا کر فریادورت ہی، دس میں نکالیں اور سارا کے ماٹہ گرم گرم پیش کریں۔





## گاجر کی کاجھی

اجزاء	
چارند بڑی	نک
ایک عدد	ادرک
کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ
ایک چائے کاس	ایک اچ کا کھڑا
دو کھانے کے پیچ	بہت رائی

### ترکیبے

- 1. گاجر اور چندر کو پھیل کر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ادرک کو کھیل لیں اور رائی کو کٹ کر رکھ لیں
- 2. بڑے پیالے میں گاجر اور چندر کو ڈال کر ان پر نمک، ادرک، لال مرچ اور کئی ہوئی رائی ڈال دیں
- 3. پھر اس میں نمک لیز صاف سا دھوا پانی ڈال دیں
- 4. اس پیالے پر ٹھیل کا کپڑا باندھ دیں اور اسے تین سے چار دن کے لئے دھوپ میں رکھ دیں۔ کاجھی تیار ہے

پبلیشمنٹ سے اسے صاف شگ جارج میں بھر کر فریج میں رکھ دیں اور زیادہ سے زیادہ دو سے تین دن میں استعمال کر لیں۔ چاہیں تو پیتے ہوئے اس میں کالامک چھڑک لیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بنانے کے لئے: تین سے چار دن | افراد: آٹھ سے دس کے لئے





## انٹانس کی اکھیر

اجزاء	
روود	ایک لیٹر
انٹانس	آٹھ سے دس تھکے
پادل	اومی پالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پالی
انٹانس کا ایسنس	ارحما چائے کا تھق

### ترکیبے

- پادوں کو دھو کر تیس سے پچیس منٹ بجھو کر رکھیں، انٹانس کے تلوں کو چوب کر کے رکھ لیں اور روود کو صاف چین میں ابالنے رکھ دیں
  - پادوں کو پانی سمیت پینڈر میں ڈال کر تیس پھرتھق چالتے: دسے انٹانس روود میں شامل کر دیں
  - تکی آٹھ پر پلاتے: دسے جب پادوں کی سونگی ڈوبھو آنے لگے تو اس میں کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور تھوڑی نی آٹھ تیز کر کے کیرکڈ گاڑھا ہونے تک پکائیں (چوبے سے اتارنے سے پہلے چکھ لیں، ورنہ حسب پسند پانی شامل کر لیں)
  - چوبے سے اتار کر اس میں انٹانس کا ایسنس شامل کر دیں اور کچھ دیر ورم سپر پچر پر رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر اس میں چوب کیا: دالٹانس ملا لیں
- پوریز نٹیشترے خواہصورت ہی ڈاش میں نکال کر انٹانس کے تلوں سے سجا کر اس منفر و کیر کھٹھنی کر کے پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# ڈالڈا کادسترخوانے



## بھنڈیوں والے کباب

ریڈرز ریسپیے  
کوئٹہ سٹی ونر  
پشاور سے عاصمہ شمس قرار پائی ہیں

### اجزاء

ایک عدد	انڈا	ایک چائے کاس	پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کاس	ادرک لہسن پیاز	200 گرام	بھنڈیاں
ایک کھانے کاس	سرکہ	تین سے چار عدد	ہری مرچیں	دو عدد	پیاز	ایک پیالی	قیہ
حسب ضرورت	ڈالڈا کوئٹہ آئل	آبھی گھنٹی	ہرا دھنیا	دو عدد	ٹماٹر	ایک عدد	پکن بریسٹ
		ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک چائے کاس	کئی ہوئی لال مرچ	حسب ذائقہ	نمک

### ترکیبے

1. قیہ میں پکن بریسٹ، ادرک لہسن، ایک پیاز، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملا کر چارپہنیں باریک ہیں لیں
2. انڈے میں ڈبل روٹی کا سلائس چورا کر کے ملائیں، اسے نمک اور گرم مصالحے کے ساتھ قیہ میں شامل کر دیں
3. اس کچھر کے لہوڑے سے کباب بنالیں اور تین سے چار کھانے کے کاس ڈالڈا کوئٹہ آئل کے ساتھ گرل چین میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
4. پھر ای گرل چین پر پیاز کے لہجے، ٹماٹر کے ٹنگے اور بھنڈیاں (دھو کر سرے کاٹ کر) ڈال کر تیز آگ پر گرل کریں
5. اس پر ساتھ ہی نمک، کئی ہوئی لال مرچ اور سرکہ چھڑکتے جائیں، ہنریاں نرم ہونے پر آجائے تو ان پر فرائی کئے ہوئے کباب ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن سے اس منفرد ڈش کا پراشوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

عاصمہ شمس، صلحہ کا تقاریر

محترمہ عاصمہ شمس پشاور کی رہائشی اور ہماری دیرینہ قاری ہیں۔ ان کا نام ان کے دلچسپ اور دلکش لکھنے والے کالمز سے آج کے پڑھنے والے کتاب کی ترکیب آپ سب سے شیئر کر رہی ہیں۔ آپ کی آگاہی

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد چار سے پانچ کے لئے

READING  
Section





# Recipe Contest



ذالدا ایڈوائزری سرویس کی جانب سے ہم ذالدا کادسترخوانت کے تمام ممبران کے ممنوعہ چیز جنہوں نے اپنے ذالدا اور مشوروں سے نو ذالدا معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار اور سبب کی گزشتہ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈائی کھانوں میں سے اشارتہ میں ذالدا یا ایڈوائزری سے یہ سوویت ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام دراپیلے کے لئے فون نمبر 0800-32532 اور ایڈوائزری اور ڈالدا کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ذالدا کادسترخوانت ریڈرز کلب کی جانب سے ضرورت سجا کف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ذالدا کادسترخوانت میں شائع کیے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند تقاریب جن جنہوں نے ذالدا کادسترخوانت ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی اسے جلد سے ہی نام کو پورا کر کے اپنی ریسیپی کے ساتھ ارسال فرمائیں۔



فون (فون لائن): 0800-32532 پتہ: P.O. Box 3660 کراچی  
 ای میل: dafda.advisory@daldfoods.com ویب سائٹ: dafdafoods.com

READING  
Section



INTRODUCING



# Bakistry)™

a new range of  
fully baked, frozen products,  
made at our state-of-the-art  
plant

Layers of puff pastry are rolled with  
real butter and filled with our delicious  
safe and healthy chicken. Golden baked  
and individually quick frozen to preserve  
freshness, so you can simply heat in your  
oven to enjoy oven fresh goodness.

No MSG (Monosodium  
Glutamate)

No Nitrates or Nitrites

No Preservatives

Zero gram Trans Fat  
per 100g



Puff Pateze and Pateze

# Bakistry)™

Oven Fresh Goodness™

Just 8-10 minutes  
from pack to plate



READING  
Section







SAFE AND HEALTHY  
*chicken*

All Natural Chicken

Twitter | Facebook | YouTube



OR



READING  
Section

Free Home Delivery: 0800-11156 (9am-11pm)

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN

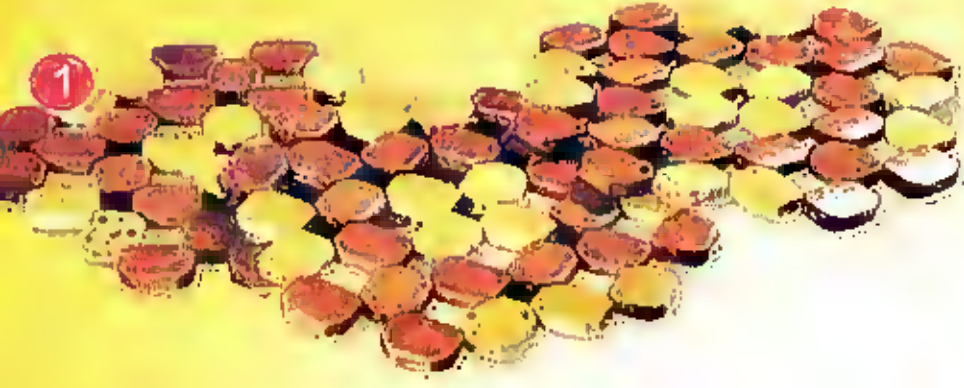


PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





# خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالنے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کادسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کادسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کادسترخوان کے بارہ شمارے  
صرف Rs. 1,800/- میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر  
بھی ارسال کریں۔

## ڈالدا کادسترخوان سبسکرپشن فارم

Name: \_\_\_\_\_ نام  
Address: \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No: \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift  1  2  3 تحفہ  
Email: \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر بھیجیں  
اس فارم کی فونو کاپی بھی قابل قبول ہوگی  
2nd, 210 Revelation Inc. فلور 2، کافشن سینٹر، خیابان روی، بلاک نمبر 5، کافشن، کراچی (75600)  
فون نمبر: 021-35304425-6



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: daldas.advisory@dnidafoods.com، ویب سائٹ: www.daldasfoods.com







Consumer Choice  
Award Winner  
2012 & 2014

— SAVE UP TO —

# 40%



KITCHEN



HOME



REFRIGERATOR

## SPACE



- ✓ Food Grade
- ✓ Air Tight
- ✓ Hygienic
- ✓ Space Saving
- ✓ Microwave Safe

Available at all leading retail outlets across Pakistan.





## ڈاکٹر وارکھانوں کے ماہر

دہلی اور جنوبی افریقہ میں ریستورانس کے شیف اقبال شاہ سے ملنے

شاہین ملک

کھانا انسانی زندگی میں اولین ضرورت ہونے کی وجہ سے تقدس کا درجہ رکھتا ہے۔ استاد کسی بھی علم سے وابستہ ہو انسانوں میں معتز ہوتا ہے۔ ہمارے فوڈ سائنس پر کوکنگ شوز کرنے والے ہیئر ٹو عمر بچوں اور گھریلو خواتین کے لئے استاد کا درجہ رکھتے ہیں۔ کئی مرتبہ خواتین فون کالز کے ذریعے ان سے اپنی الجھنیں بیان کرتی ہیں۔ نئی ٹراکیب پوچھتی ہیں اور پکانے کے معیار کو بہتر بنانے کی تجاویز لیتی ہیں۔ یہ سلیبرٹی شیف گھر گھر مقبول ہیں۔ ہر گھر کے مہمان ہیں۔ آج ان صفحات پر لال قلعہ ریسٹورنٹ (کراچی، دہلی اور جنوبی افریقہ) کے شیف اقبال شاہ سے کی جانے والی گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔ اقبال شاہ کینیڈا کی وی کے کوکنگ شوز بھی کرتے ہیں اور ایک عزیز سے ٹی وی انڈسٹری سے منسلک ہیں۔ سرکاری ٹی وی سے 130 پروگرام کر چکے ہیں اور ایک گریڈ شوکی تیار کر رہے ہیں۔



”اقبال، کتنا غرصہ ہو گیا چھوٹی اسکرین سے رشتہ

جوڑے ہوئے؟“

”کم دیش 11 برس سے اور تقریباً ہر چینل پر پروگرام کے ان سمن ٹی وی دن، منجلی، جیو کہانی اور دیگر چینلز شامل ہیں۔ کینیڈا کی وی سے بھی ایک عرصہ ہونے لگا ہے۔ میں یہاں رمضان المبارک میں پروگرام کرنے آیا تھا تب سے اب تک محبت کا یہ عالم ہے کہ یہ مجھے جانے ہی نہیں دیتے۔ آج بھی



شیف فرح جہانزیب بہت یاد دہی ہیں جنہوں نے میری کوکنگ دیکھ کر مجھے پہلی بار ہی دی دن سے پروگرام دلائے تھے۔ میں نے اسے کیریئر بنایا کیوں کہ یہاں عزت اور پیسہ دونوں ملتے ہیں۔"

**"اس سے پہلے آپ کیا کسی ریسٹوران اور ہوٹل سے وابستہ رہے؟"**

"میں لال قلعہ سے وابستہ تھا اب بھی ہوں۔ ان کے وہی اور ساتھ فریڈ والے ریستورنٹس کے سٹیج بھی میں نے ہی ترتیب دیے ہیں۔ اب بھی ان کی نوڈ کوالٹی اور ڈائننگ کی جانچ پڑتال میرے ہی ذمے ہے اور اس سے بھی پیچھے ماضی کے دوروں سے جھانکنے تو تعلیم و تربیت کا دور بہت اہم ہے۔ جب میں نے لال قلعہ میں ملازمت اختیار کرنی تو ادارے نے مجھے PITHM میں باقاعدہ ہوٹل انڈسٹری کی کوکنگ سیکھنے کے لئے بھیجا۔ یہ ذرا دلچسپ اور دلچسپ ہے جو ہمیں کھانے پکانے، پیش کرنے اور کھانے کے آداب تک سے ہنرمند بناتا ہے۔ بالکل ایسے ہی لال قلعہ کی انتظامیہ نے مجھے ہیرے کی مانند تراشا۔ اس کے علاوہ میں مقامی ریڈیو پر R Jing بھی کرتا ہوں۔ یہ شو کوکنگ سے متعلق نہیں ہے۔ یہ آخری بڑی اور اردو ٹکشن کے علاوہ موسیقی کے ہلکے پھلکے مضمونوں کو پیش کرتا ہے۔ وہی اور ساتھ فریڈ میں پاکستانی کھانوں کے ذریعے ثقافت و رسمیں کرانے کا ہیرا بھی اٹھایا تو یقین ماننے کہ بہت اطمینان ملا۔ ویسے اتالیق، میکسکین اور چائیز وغیرہ تو یہاں اور وہاں بہت پسند کیے جاتے ہیں۔ کائی نیشنل تو وہاں روزمرہ کے کھانوں میں عام طور پر شامل ہی ہوتا ہے۔ میں اپنے منہ سے اپنی تعریف کرنا اچھا نہیں لگتا مگر انتظامیہ کا احسان ہے کہ انہوں نے مجھے اس لائق سمجھا۔"

**"میں الاقوامی سطح پر کام کرتے ہوئے آپ نے بھی کچھ ریسپیٹز کو بہتر اور چینیہ کرنے کی کوشش کی ہوگی؟"**

"میں بالکل اپنے ریسٹوران میں، میں نے پہلی بار گوشت سے بہت کچھ سیکھی ریسپیٹ بنائی ہیں مثلاً سبزیوں کے کوفے، مرغی اور سیف یا کبرے کے گوشت کے کوفے تو آپ نے ہزاروں مرتبہ کھائے اور بنائے ہوں گے۔ میں نے پھر کے کوئی کوفے کے نام سے پہلی بار ڈش بنائی جسے سائنس نے بہت متوق سے کھایا اور پسند کیا۔ اصل میں، میں نے گریجویٹس کے بعد غیر رسمی تعلیم کا سلسلہ جاری رکھا۔ اچھی کتاب، اچھی شاعری کے مجموعے اور انٹرنیٹ پر نئی نئی کھانوں سے متعلق علم حاصل کرنا جاری رکھا، اسی لئے مجھے Recipe Developer بھی کہہ سکتے ہیں۔ تجربہ کرتے رہنا اور مختلف ملکوں کے کھانوں کو اپنے انداز، اپنے اجزاء اور ترائیک کے ساتھ بہتر بنانا میرا مشغلہ ہے۔ میں روایتی کھانوں میں بھی اتنی ہی دلچسپی رکھتا ہوں اور پکانا سکھاتا ہوں لیکن نئی چیزوں پر بھی توجہ مرکوز رہتی ہے اور دوسرے مضمون میں دنیا کے ساتھ ساتھ قدم آگے بڑھاتا ہوں۔"

**"اب تک آپ کی کوئی کتاب منظر عام پر نہیں آئی، اس کی وجہ؟"**

"میری مصروفیت کچھ ایسی ذہنی روزمرہ مواد بہت ہے اور دل چاہتا ہے کہ اپنے ہنر کو تمام تک پہنچاؤں۔ لوگوں کو کچھ سکھاؤں، کچھ ان سے سیکھوں، خوشیاں بانٹوں اور میری کوشش رہتی ہے کہ اپنی ذات سے کسی کو فائدہ پہنچاؤں۔ خانہ داری کے امور میں کھانا پکانا ہی اولین ہنر ہے جو ہر بچی اور خاتون کو آنا چاہئے، آپ کھانے کھائے بغیر وہی نہیں سکتے۔ شیف اس ہنر میں جھٹل پر Demo کر کے اور کتاب میں لکھی گئی ترائیک کی مدد سے کئی سو بلکہ ہزاروں خواتین اور بچوں کو پکانے کے ہنر سکھا سکتا ہے۔ شیف ایک سائنسٹ اور انجینئر بھی ہوتا ہے۔ اسے مشینری اور کوکنگ ٹولز کی مدد سے مختلف اشیاء تیار کرنے کا فن بھی آتا ہے اس سے وہ بھی سیکھا جاسکتا ہے۔"

**تجربات کرتے رہنا اور مختلف ملکوں کے کھانوں کو اپنے انداز، اپنے اجزاء اور ترائیک کے ساتھ بہتر بنانا میرا مشغلہ ہے۔ میں روایتی کھانوں میں بھی اتنی ہی دلچسپی رکھتا ہوں اور پکانا سکھاتا ہوں لیکن نئی چیزوں پر بھی توجہ مرکوز رہتی ہے**

**"جدید مشینری میں مائیکرو ویو اور ڈون کو مضر صحت قرار دیا جا رہا ہے، کیا آپ اس سے متشک ہیں؟"**

"مجھے انداز میں اس کے استعمال سے کوئی قباحت نظر نہیں آتی لیکن اگر اسے لائف سٹائل میں نمایاں اہمیت دی جائے اور کھل بھر دہی کر لیا جائے تو مضر صحت ہے۔"

**"ناسٹر شیف جیسے پروگرام تو اتنے سے کیوں نہیں ہوتے جبکہ یہ رجحان ساز پروگرام تھا؟"**

"بلاشبہ یہ رجحان ساز پروگرام تھا اور اب دنیا بھر میں اس نوعیت کے پروگرام ہوتے ہیں۔ پاکستان میں ایک اچھا تجربہ کیا گیا تھا۔ بے شک جتنا سرمایہ اس پر خرچ ہوا اس کی بہت مددگار بنائے نہیں آئے۔ لوگوں کو پروفیشنل ڈی کوکنگ اور پروفیشنل کے انداز سکھانے کے لئے یہ بہترین پلیٹ فارم ہو سکتا ہے۔"

**"آپ کیا کہتے ہیں کھانوں میں ذائقہ وراثت میں ملتا ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟"**

"میرے خیال میں تو پریکٹس سے آتا ہے۔ وراثت کی بات ہوتی تو ہر بچی ماں کی طرح پکاتی۔ ویسے تو گھر میں بزرگ خواتین ہی کے تجربات سے بچیاں پکانا سیکھتی ہیں لیکن ایک ہی ڈش دس الگ الگ ہائیکس تو ہر ایک کا ذائقہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔"

**"آپ کس سلیب میں شیف سے متاثر ہوئے؟"**

"گورڈن رائے یہ ایسی ہستی ہیں جن کے کھانے پکانے کے انداز، گفتگو کے آداب اور لوگوں کو اپنے ساتھ پروگرام میں شریک کر لینے کے انداز کا کسی سے مقابلہ ہی نہیں کیا جاسکتا۔"

**"مصالحے گرانڈر میں ہیں لئے جائیں، بازار کے تیار کردہ یا اسل پرپے جائیں؟"**

"اسل سے براہ کوئی بہتر نہیں۔"

**"اب گوشت میں ذائقہ کیوں نہیں ہوتا؟"**

"اس لئے کہ اب گوشت کو مقدار میں بیچانے کے لئے کیمیائی اجزاء استعمال کیے جاتے ہیں۔"

**"سوپ بنانے کے لئے دیسی یا قاری مرغی بہتر ہے؟"**

"مجھت بہت پیانا ہوتا قاری چنے کی رو سے بخوبی اور سوپ کے لئے دیسی مرغی ہی بہتر ہے۔"

**"دیسی کھانے مٹی کے برتن میں پکائیں یا نان اسٹک میٹرین کے ساتھ؟"**

"نان اسٹک تو ہر گز نہیں مٹی کے برتنوں کے بعد تاہا بہتر میریل ہے۔"

**"چکن پاؤڈر، اچینو موٹو اور سویا سانس کتنا مفید کتنا مضر صحت ہیں؟"**

"اگر صرف ذائقہ ہی درکار ہے تو استعمال کر لیں۔ اب بھی دیا بھر میں یہ چیزیں استعمال ہورہی ہیں۔"

**"کوئی خواہش، کوئی پچھتاوا؟"**

"پچھتاوا کوئی نہیں اور خواہش یہی ہے کہ لوگ باہمیوں کے احساسات ترک نہ کر دیں۔ باہمیوں میں ہمدردی میں فرق ہو جاتی ہیں اور انسانیت سے بڑھ کر کوئی مذہب نہیں اللہ ہمیں محبت کرنا سکھا دے۔ آپس کے تفرقات اور نظریات محبت ہی سے دور ہو سکتے ہیں۔"



# ڈالدا

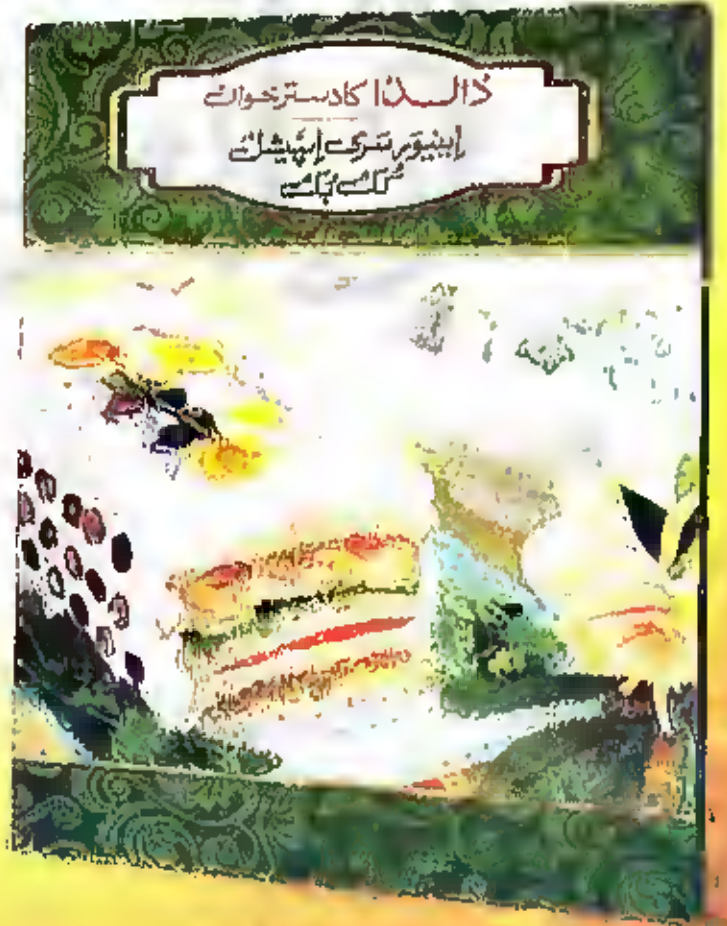
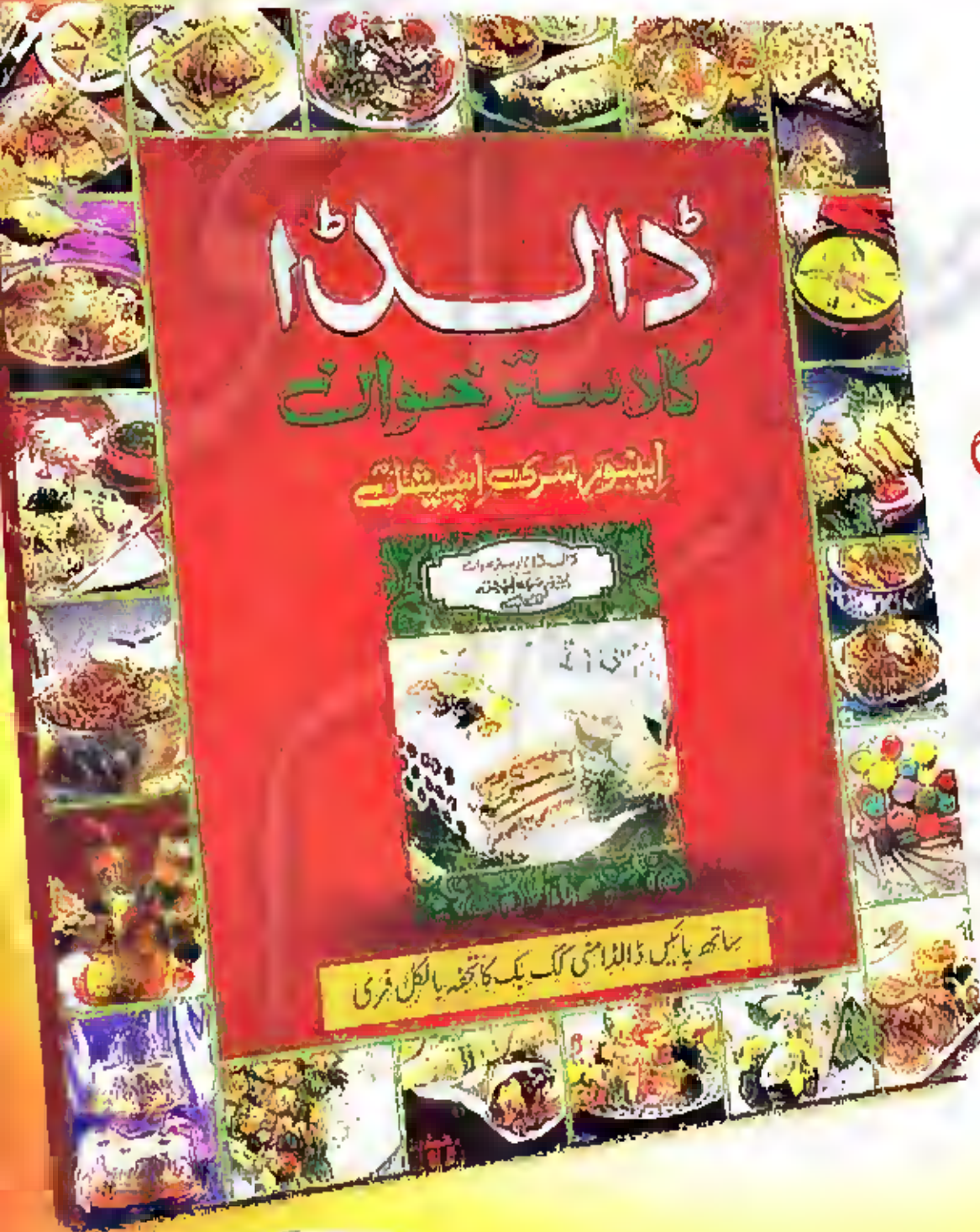
## گادسترنحوانے

اینیورسری اسپیشل اور 2015 کی بہترین ریسیپی کلیکشن!

کھانوں کی تراکیب ہوں، یا گھر بھر کی صحت کی بات  
ہجوم میگزین کی رہنمائی ہو، یا دیگر ضروری معلومات

ڈالدا کا دسترنحوانے اینیورسری اسپیشل  
میں پائیں دلچسپ مضامین اور اسکے علاوہ حاصل کریں

اینیورسری اسپیشل سگ بک بالکل فری  
جس میں ہے 2015 کی بہترین ریسیپز کا منفرد کلیکشن



فون (ٹول فری): 0800-32532

پستہ: P. O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: [dalda.advisory@daldafoods.com](mailto:dalda.advisory@daldafoods.com)

ویب سائٹ: [www.daldafoods.com](http://www.daldafoods.com)

پاک سوسائٹی پرائیویٹ لمیٹڈ کراچی۔

READING  
Section

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[RSPK.PAKSOCIETY.COM](http://RSPK.PAKSOCIETY.COM)

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



TAKE TRADITION  
SINCE 1927

Langnese



**NOTHING ADDED.  
NOTHING TAKEN AWAY.**

100% PURE BEE HONEY  
PRODUCED AND PACKED IN GERMANY

READING  
Section



”خود علاجی زہر قاتل ہے، خاص کر اینٹی بائیوٹکس ڈاکٹر کے مشورے سے لیں“

## ڈاکٹر مبینہ آگبوٹ والا سے ملنے

شاہین ملک



آپ کراچی کے سوال اسٹال کے شعبہ اطفال سے وابستہ ہیں۔ بچوں کے امراض اور عمومی عارضوں کی ماہر ڈاکٹر ہیں۔ بچوں سے اندرون سندھ اور دیگر علاقوں میں کئی بچوں کے لئے طبی مشورے اور دوا کا مشورہ دیا ہے۔ ان کے علاوہ ان سے کئی بچوں کی طبیعت سے متعلق چند سوالات ان سے پوچھے جن کا اناؤالڈ بن کے لئے بہت ضروری ہے۔

اب امراض کے جراثیم میں ان اینٹی بائیوٹکس کے خلاف قوت ممانعت پیدا ہو گئی ہے۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بعض جنرل فزیشنز کسی معمولی سے بخار میں بھی ٹائیفائیڈ کے لئے نفع مند دوا دینے لگتے ہیں اور کچھ لوگ بھی خود علاجی کا رشتہ اپنا چکے ہیں تو جسم میں ایک نفع مند قسم کی Resistence پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد کوئی پیچیدہ مرض لاحق ہو جائے تو وہ اور یہ دوا استعمال کرنا بے سود ہوتا ہے۔ خود علاجی زہر قاتل ہے اور صورتحال انتہائی خطرناک، اس ضمن میں والدین سے میری درخواست ہے کہ از خود یا کسی میڈیکل انسور سے ڈاکٹر کے نسخے اور تجویز کے بغیر کوئی اینٹی بائیوٹک ہرگز نہ دیں۔ ٹائیفائیڈ کے علاج کے لئے ڈاکٹر کی سفارش سے تھوڑا سا آگبوٹ لیں۔ یعنی اینٹی بائیوٹکس کے استعمال کا اور اپنی ناصا طویل ہے۔ اگر یہی صورتحال رہی تو اندیشہ ہے کہ ہاتھ فوراً جزیئن تک نہ پہنچ جائے۔

”یہ اس قدر پیچیدہ مرض کیوں ہے، سنا ہے کہ مریض کو الٹا بھی ہو سکتا ہے؟“

”جی ہاں! یہ درست ہے کہ یہ پیچیدہ مرض ہے اور سب سے عام یہ ہے کہ جراثیم آنتوں میں پہلے جاتے ہیں یہاں یہ پھیلنے چھوٹے شہد و الٹا یعنی ذمہ بنادینے ہیں۔ سب کے پیٹ میں دور اسی وجہ سے آگبوٹ ہے الٹا ہو جاتا ہے اور پانچ دنوں کی تے اور پانچ دنوں میں بھی خون خارج ہوتا ہے۔ اگر اس کا رد عمل علاج نہ کروا جاوے تو یہ الٹا ہو جاتا ہے۔ یہ صورتحال بھی جان لیوا ہے۔ ایسے میں سب سے پہلے آگبوٹ لیں۔ آج کل الٹا کا شکر ہے کہ خاصی موثر ادویات دستیاب ہیں تو اس طرح کے کیسز کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں۔“

”ڈاکٹر صاحبہ سب سے پہلے ٹائیفائیڈ بخار سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”ٹائیفائیڈ کو مدت کا بخار بھی کہا جاتا ہے۔ اس میں سب سے پہلے جسم کا درجہ حرارت 100-101 یا پھر 102 ڈگری سینٹی گریڈ تک رہتا ہے اور کبھی کبھی 104 تک بھی پہنچ جاتا ہے۔ اس بخار کا دورانیہ 14 دن سے 15 دن تک کا ہوتا ہے۔ بعض اوقات دو اور کبھی کبھار 3 ہفتوں تک بخار چڑھتا رہتا ہے۔“

”کسی زمانے میں یہ بخار گرمیوں میں ہونا تھا مگر اب تو سال بھر کبھی بھی ٹائیفائیڈ ہو سکتا ہے ایسا کیوں ہوتا ہے؟“

”جی ہاں! اب تو ٹائیفائیڈ کے کیسز سال بھر ہی رپورٹ ہوتے رہتے ہیں چونکہ یہ وبا کی شکل اختیار کر چکا ہے اس لئے کسی بھی موسم میں ہو سکتا ہے اور واضح رہے کہ ٹواڈ پنے ہوں یا نہ ہوں یا پھر مریض کا فرد یہ ہر اس انسان کو ہو سکتا ہے جن کی قوت مدافعت کم ہو اور ہمارے مریضوں میں تو 40% فیصد تازہ سب سے اسی مرض کی وجہ سے داخل ہوتے ہیں۔ یہ بخار کبھی ایک بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے جو منہ کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتا ہے اس خاص کر Lymph Glands اور تلی وغیرہ میں اس کے بعد پھر بخار کا شکار ہو جاتا ہے۔“

”ٹائیفائیڈ کی مزید علامات کی ہوتی ہیں؟“

”خاص علامت تو یہی ہے کہ جسم کا درجہ حرارت نازل حالت میں نہیں رہتا۔ مستقل 100 ڈگری سے اوپر ہی رہتا ہے اور پھر بڑھتا چلا جاتا ہے۔ دیگر علامات میں جسم، پیٹ اور سر میں درد کے ساتھ کبھی دست یا ذرا بھی ہو سکتا ہے۔ بھوک بھی ختم ہو سکتی ہے۔ تے اور تلی بھی ہو سکتی ہے۔ بعض کیسز میں جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی اکل آتے ہیں۔“

”کیا یہ مرض جان لیوا بھی ہو سکتا ہے؟“

”جی ہاں! چند ایک بچوں میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ٹائیفائیڈ کے جراثیم دماغ میں پلے جاتے ہیں جسے طبی اصطلاح میں Encephalitis کہتے ہیں ایسی صورت میں یہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔“

”ٹائیفائیڈ کا مکمل علاج کتنے ایام پر مشتمل ہے؟“

”یوں تو 14 روز تک علاج جاری رہنا چاہئے عموماً ہوتا ہے کہ اگر ایک مریض میں سب سے پہلے بخار کم ہونے لگے تو والدین اور یا اس کا استعمال ترک کر دیتے ہیں اس سے وقتی طور پر ٹائیفائیڈ کی علامتیں ختم ہو جاتی ہیں لیکن سینے دو مہینے بعد دوبارہ سے Roplace ہو جاتا ہے اور پرانی ادویہ غیر موثر ہو جاتی ہیں۔ اس مرض میں سب سے پہلے کو آگبوٹ لیں اور سب سے پہلے ٹائیفائیڈ میں آگبوٹ نہیں کرتے ان میں بھی Roplace کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔“

”مزید کچھ احتیاطی تدابیر بھی بتائیے؟“

”اول تو صفائی ذاتی ہو یا محتاطی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اہل کربانی نہیں برتن اور ہاوردچی خانہ صاف رکھیں۔ کھانا اڑھک کر کھیں کہ یہ سنت بھی ہے اور جراثیم سے بچاؤ کا ذریعہ بھی۔ اسکول سے باہر کھنے والی چیزیں خرید کر نہ کھائیں اور ڈسٹینشن (حفاظتی نیٹے) ضرور کروائیں جس کے صرف 2 انچکشنز لگتے ہیں۔ والدین بچوں کی غذا نہ روکیں۔ البتہ چکنائی والی اشیاء سے پرہیز رکھیں۔ اس کے علاوہ مریض کے مصلے والی چیزیں نہ کھائیں۔ جو چیز بچے شوق سے مانگے ضرور دیں مگر فرنیج میں دگی ہوئی نہ دیں۔ ایک تو بچے کو پیلے ہی بھوک نہیں لگ رہی ہوتی دوسرے والدین بچے کے کھانوں اور سچڑوں کو سوپ تک اس کی غذا محدود کر دیتے ہیں اس طرح بچہ کمزور ہو جاتا ہے۔ جب ٹائیفائیڈ ختم ہو جائے تو بچے کو پھل اور دھنیاں ضرور دیں۔ پروٹین میں سفید گوشت، اذریعی مصنوعات وغیرہ ضرور شامل رکھیں اور بچے کو اسکول نہ بھیجیں گھر پر ہی آرام کروائیں۔“

”ہماری قارئین بہنوں کو ٹائیفائیڈ کی وجہ بتائیے تاکہ وہ اپنے بچوں کو محفوظ رکھ سکیں؟“

”سب سے بڑی وجہ گندے پانی کا استعمال ہے۔ صحت مند پانی پینے سے ٹائیفائیڈ کے جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اسکولوں، کالجوں کی باہر خواجہ فروشوں سے اشیاء خرید کر کھانے کا رجحان موجود ہے۔ یہ کھانے پینے کی اشیاء حفظان صحت کے اصولوں کے بجائے محض فوری طور پر منافع کمانے کی خاطر نقل و نظر سے ہائی جاتی ہیں۔ ہاں کھانے، کھانے سے بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ ہوتا ہے چاہئے کہ پینے کا پانی صاف پیلے میں اہلا جائے اور صندل کر کے شیشے کی بوتلوں میں بھر کر صاف، خشک اور کم درجہ حرارت والے کسی گونے میں محفوظ کیا جائے۔ بوتلوں کے کارک اور بوتلیں ہر بار اچھی طرح دھوئیں اور کھانا اتنا ہی رکھیں کہ ایک وقت یا زیادہ سے زیادہ وقت پورا ہو جائے بقیہ بچا ہوا کھانا خیرات کر دیجئے یا پھر اسے فریز کر کے رکھئے اور مستقبل قریب میں ذرا جلدی ہی استعمال کر لیں۔ فرنیج میں رکھے دس گھنٹے یا 48 گھنٹے سے زیادہ گھنٹوں تک نہ رکھا رہے دیں۔ آپ لاکھ احتیاط کریں بیکٹیریا کسی نہ کسی راستے اور ذریعے سے آپ کے قیمتی کھانوں کو جراثیم آلود کر سکتا ہے۔“

”ایک مسئلہ اور بھی ہے متعدد اینٹی بائیوٹکس اب موثر نہیں رہیں جراثیم زیادہ طاقتور ہو گئے ہیں، ایسی صورت میں کیا کیا جائے؟“

”اشتبہ یہ حقیقت ہے کہ اینٹی بائیوٹکس ادویات اب ماضی جیسی پراثر نہیں رہیں۔“





FRESHLY PICKED OLIVES.



Freshly packed Del Monte Olives have excellent flavour, texture and colour. They come from Spain, where weather, soil and cultivation expertise results in the production of quality olives. Making them delicious (and healthy too.)

READING Section





## بچے کا تجسس قتل نہ کیجئے

اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنے کے لئے اسے مدد درکار ہے

ناصر محمود اعوان

تجسس ہر بچے کا امتیازی نشان ہوتا ہے، وہ ہمیشہ کھوج میں رہتا ہے کہ اس کے ارد گرد چیزیں کسی ہیں؟ کہاں سے آئی ہیں اور کیوں ہیں؟ آسمان پر چاند، اڑتے پرندے، گھر تل میں آنے والا پانی، سمندر اور دریا میں فرق اور پھولوں پر منڈلاتی تلی یہ سب کہاں سے آئے ہیں؟ جب وہ بولنا سیکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا چاہتا ہے البتہ زبان سیکھنے میں اسے وقت درکار ہوتا ہے۔ چنانچہ زبان سیکھنے تک وہ انگلی، ہاتھ اور اشاروں سے سوال پوچھنا شروع کرتا ہے۔



ہیں اور بڑے ہوں گے تو سمجھ آئے گی۔

### اسکولوں کا منفی رویہ بھی قابل غور ہے

اسکولوں میں بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات پوچھنے کا اجازت نہیں دیتا، کم از کم پرائمری اور سب کے بچوں کو اپنے ٹیچر کی بات کو سننے کی تربیت دی جاتی ہے اور پھر لے ختم ہو جاتا ہے۔

ایسے ماحول میں بچے کا سوال کرنا ماحول سے مطابقت نہیں رکھتا۔ اس لئے بچے سوال نہیں کرتا پھر کبھی کبھی اپنا سوال، مانگ اور ابلاغ کے لئے زبان میں اسے ڈھالنے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے لیکن ٹیچر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا نتیجہ یہ بنتا ہے کہ بچہ ہوتا ہے چنانچہ بچے کے سوال کرنے سے پہلے ہی ٹیچر اسے سوچنے پر مجبور کرتا ہے۔ اس لئے ایک مخصوص خوف زدہ کرنے والی اس صورتحال سے بچنے کے لئے بچے چھپ سادھنے حق میں عافیت سمجھتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے سامنے بولنے سے بچتے نہیں وہ سوال کر لیتے ہیں۔

### ایچھے اسکولوں کی تعریف

آپ اپنے بچے کے لئے، کئی تصوراتی تعلیم کا جہاں کرتے ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے اسکولوں اور وہاں سے کامیاب، وکر نکلنے والے مایہ ناز طلباء کی ساتھ دیکھ کر اس دررنگ کا انتخاب کرتے ہیں۔ اسکولوں کی شمارتیں پرکشش ہوں یا نہ ہوں اچھے سمجھ جاتے ہاں اسکول وہی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں کے سامنے حالات اٹھاتے ہیں اور انہیں کلاس روم ڈسکشن کا حصہ بناتے ہیں اور حقیقی جوابوں کا اظہار کرتے ہیں۔ اگر ٹیچر کی توجہ سوال کے بجائے جواب پر مرکوز ہوتی ہے اس کا ایک ہی نگر ہوتی ہے کہ کسی طرح تمام سبب یہ جوابات یا وکر لیں۔

### مونیٹوری طریقہ تعلیم کی اہمیت

3 سے 3½ یا 4 سال کے بچے کی سیکھنے کی فطری دنیا بہت کمزور ہوتی ہے۔ وہ متنوع آوازوں، طرز طرز کے ذائقوں اور مختلف حرکات سے بھرنی ہوتی ہے۔

ان معصومانہ سوالات کو سن کر ہنسی بھی آتی ہے اور بسا اوقات یہ بے نکلے بھی ہوتے ہیں لیکن نہیں اس کے پیچھے بھی راز ہے۔ وہ بے ساختہ پوچھتا ہے لوگ سر کیوں جاتے ہیں اور آپ کو انہیں اپنے دلائل سے مطمئن کرنا ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود مرکب ہمیں تو دانتی مہیا کرتا ہے۔ یہ مرکب بچے کے دماغ میں اس وقت روشن ہوتا ہے جب اسے شہا ہوش دی جاتی ہے یا کوئی انعام دیا جاتا ہے یا وہ اپنی پسندیدہ آئینہ کار حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیوئیٹ اور خارج کرتا ہے جسے Dopamine کہتے ہیں۔ یہ دماغ کے ان خلیوں کا آپس میں ربط برقرار دیتا ہے جو سیکھنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ تجسس کے وقت ہی دماغ کے اس حصے کی سرگرمی بھی بڑھ جاتی ہے جو Hippocampus کہلاتا ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معاملات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ چنانچہ جن باتوں پر بچے تجسس ہوتا ہے وہاں کو بھلدی سیکھ لیتا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔

اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا تجسس قتل کر رہے ہیں بچے کے اشاروں میں پوچھنے جانے والے سوالوں کو بھی اتنی ہی اہمیت دی جانی چاہئے۔ 1984ء میں برطانیہ میں ایک تحقیق، دی گئی جس کے نتائج کے مطابق ذہل کا اس فٹلی کے بچوں میں تجسس زیادہ ہوتا ہے جبکہ وکر نکلے گا اس والدین کے بچوں میں تجسس کم پایا گیا۔ ذہل کلاس کے والدین بچوں کو زیادہ وقت دیتے ہیں۔ وہ بچوں کی باتیں سنتے ہیں، ان کے سوالات سمجھتے ہیں اور جوابات بھی دیتے ہیں یوں وہ بچوں کے تجسس کی تسکین کا سامان کرتے ہیں۔

### منفی رویہ بھی زہر قاتل ہے

اگر بچے کے سوالوں کو رسپانس نہ دیا جائے تو وہ سوال کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اس طرح اگر انہیں بردہت مطمئن نہ کیا جائے تو وہ چھپ ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہ وہ بچے ہیں کہ جہاں اپنی ممتا سے پوچھ بھرے پاس ہت نہ لیا، یا بھی آپ چھو لے

• دیکھو وری طریقہ تعلیم میں بے کٹنی نہیں ہوتی، کہاں کا ماحول رکھنا چاہئے نہیں ہوتا۔ یہاں تو بچوں کو چھپ کر کے نہیں بیٹھنا ہوتا۔ یہاں رنگ، تصاویر اور تجسس بھرا ماحول ہوتا ہے۔ یہاں وہ مختلف اشیاء کو چھونے کا تجربہ بھی کرنا ہے مثلاً سبز بچوں، پھولوں کی تصاویر، کھڑا کھڑا اور پرانی چیزیں جنہیں وہ گھر پر بھی دیکھ چکا ہے۔ اس انعام تعلیم میں بچوں کو سیکھنے کا کنٹرول ان کے اپنے ہاتھ میں دیا جاتا ہے۔ بچے یہاں تصاویر اور کتابوں کو اٹھا پلٹتا ہے اور وہ ان کے Intricate Patterns کو سمجھنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔ آپ کو گھر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔

انصاف اور تعلیمی کیلئے ایک حد تک طے کرتا ہے کہ بچے نے کب اور کہاں سے کتنا سیکھنا ہے۔ 5 برس کی عمر تک بچہ امتحان کے نقطہ نظر سے پڑھنے لکھنے کا عادی ہونے لگتا ہے۔

خیال رہے کہ ہمارا سب سے قیمتی اثاثہ ہمارے بچے ہیں اور بچوں کا قیمتی اثاثہ ان کا تجسس ہے۔ اس اثاثے کی حفاظت کرنا اور اسے ترقی و بناوالدین اور اساتذہ دونوں کی اخلاقی ذمہ داری ہے۔ والدین کے لئے لازم ہے کہ وہ گھر میں بچوں کو وقت دیں اور ان کی باتیں غور سے سنیں۔ اس کے ساتھ ساتھ استاد کو بھی بچوں کے لئے مائل بنانا ہی اہمیت رکھتا ہے۔





# Sweet Rewards



**Mother Choice**

## Baking Sugars

Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

READING  
Society







## کمسن بچوں کو آئی پیڈ نہ دیں

ماہرین طب کہتے ہیں یہ انکے لئے زہر قاتل ہے

ضابطہ کا پابند نہیں ہے۔ چنانچہ میں نے اپنے بچوں کی بنیاد پر کہ شیر خواروں اور کمسن بچوں کے ہاتھوں میں آئی پیڈز دینا دراصل ان کرنے کے مترادف ہے۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے Russian Roulette کھیلنے والے اپنی جان کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ تاہم یونیورسٹی آف ل تحقیق کے مطابق نرسری ورلڈ میں یہ لکھا ہے کہ بچوں کی نشوونما اسکرینز اور ٹی وی کے مثبت اثرات کے بارے میں بھی تحقیق چاہئے۔ شیر خواروں میں آئی پیڈز کے استعمال کے حوالے سے یہ بیان بازی اس وقت شروع ہوئی جب ہیمل 4 بیوز کے ایک سروے 47 فیصد والدین نے بتایا کہ ان کے خیال میں ان کے بچے 43 فیصد کے سامنے بہت زیادہ وقت گزارنے لگے ہیں اور 43 فیصد نے ظاہر کیا کہ بچے جذباتی طور پر ان آلات پر انحصار کرنے لگے ہیں بڑوں کی دیکھا دیکھی عادی ہو چکے ہیں اگر انہیں ان سے روکا جائے ناپسندیدگی ظاہر کرتے ہیں۔

بیکہ رہتے ہوئے ہیں ہم ان کے ہاتھ میں ایسے کھلونے تھما دیتے ہیں جو انہیں فرضی، مادرانی اور تکنیکی طور پر طمساتی دنیا میں لے جاتے ہیں۔ ہمارا یہ عمل بلاشبہ خلاف فطرت ہے۔ ڈاکٹر ہاؤس نے مزید کہا کہ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹریکس نے بھی -طارش کی ہے کہ دو سال سے کم عمر بچوں کو اسکرین پر مبنی ٹیکنالوجی استعمال کرنے کی قطعاً اجازت نہیں دینی چاہئے۔ جبکہ ان سے بڑے بچوں کو ان آلات تک رسائی محدود وقت کے لئے ہونی چاہئے۔ انہوں نے ڈی مونت فورٹ یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے حوالے سے بتایا کہ "جب ہم اس ٹیکنالوجی کو استعمال کرتے ہیں تو ہمیں یہ علم نہیں ہوتا کہ ہمارے فہم و ادراک پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں اور یہی بڑی اہم وجہ ہے"۔ جب یہ صورتحال بالغ افراد کے ساتھ ہے تو ان چھوٹی عمر کے بچوں کا کیا حال ہوگا جن کے دماغ ابھی نشوونما کے مراحل سے گزر رہے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ "جدید ٹیکنالوجی پروگراموں کی وارنٹی اور تجارتی بنیادوں پر ان کا فروغ کسی قاعدے اور

برطانوی ماہر نفسیات ڈاکٹر جرج ہاؤس نے خبردار کیا ہے کہ چھوٹے بچوں کو Tablets جیسے آلات دینا غیر ضروری اور نامناسب ہے۔ وینسٹی یونیورسٹی میں اینڈائٹ بچپن کے شعبے میں سابق سینئر لیچرار کے فرائض انجام دینے والے طبی ماہر نے والدین کو متنب کیا ہے کہ وہ اس ضمن میں احتیاط سے کام لیں کیونکہ ڈراما بے احتیالی بچوں کے نشوونما کے عمل میں بھیا تک نتائج کی حامل ہو سکتی ہے۔ نرسری ورلڈ میگزین میں شائع ہونے والے اپنے مضمون میں انہوں نے لکھا ہے کہ جو لوگ شیر خواروں اور چھوٹی عمر کے بچوں کو آئی پیڈز کے استعمال کا مشورہ دے رہے ہیں وہ بہت زیادہ پریشان کرنے والا معاملہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ ان آلات پر دکھائی جانے والی ایکٹرا تک تصاویر دنیا کی بالواسطہ اور غیر حقیقی شکل پیش کرتی ہیں جبکہ حقیقی انسانی تعلقات والی قدرتی دنیا تمام انسانوں کے کھینچنے کے لئے وقت طلب ہوتی ہے۔ ایک ایسے وقت میں جبکہ بچے دنیا کو اپنی ذہانت کے بل پر سمجھنا اور برتنا





Your Beautiful Dreams Come True

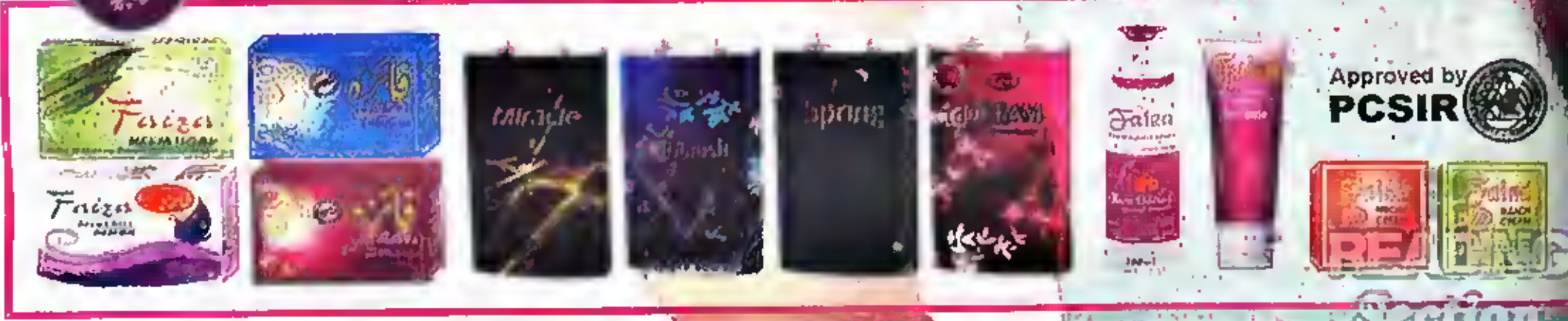
# Faiza

BEAUTY CREAM

◀ چہرے کے داغ دھبے مٹائے  
 ▶ کیل چھائیاں دور کرے  
 ▶ رنگت نکھارے



Poonlu Brothers (Pak) TM 223190



Approved by  
**PCSIR**



Section



# مکان بن گیا تو آئیے اب سجاتے ہیں اسے

ماہر فن تعمیرات اور ماہر آرائش مل کر منصوبہ بناتے ہیں



کچھ لوگ جب نیا مکان تعمیر کرتے ہیں تو انہیں اسے آراستہ کرنے کا تخیل نہیں سوجھتا یعنی وسائل ہونے کے باوجود وہ فرنیچر کا انتخاب نہیں کر پاتے۔ مگر تعمیر کرنا آرکیٹیکٹ کا کام ہے مگر اسے سجاتا سنوارتا ایک ماہر اندرونی آرائش ہی ہے۔ دوسری جانب جس طرح ادب، موسیقی، فن تعمیر، تاریخ و ثقافت اور دیگر فنون سے متعلق کتب اور رسائل خصوصیت سے شائع کئے جاتے ہیں وہیں

اندرونی آرائش سے متعلق بھی عمدہ مواد، تصانیف اور جریڈوں میں ذخیرہ کیا جاتا ہے۔ چنانچہ آپ جب چاہیں ان رسائل سے نتیجہ خیز علم حاصل کر کے اپنے گھروں کو آراستہ و پیراستہ کر سکتے ہیں

## آرکیٹیکٹ اور انٹیریئر ڈیزائنرز کا رشتہ

یہ رشتہ مکان کی فنشنگ کے مراحل سے بہت پہلے اور تعمیر کے دوران قائم ہوتا ضروری ہے تاکہ مکان کے پلان میں لائننگ اور فنشنگ کے علاوہ فرش کے انتخاب میں بھی آسانی رہے۔ کبھی آپ دستی کرے میں لکڑی کے فرش لگوانا چاہتی ہوں تو یہ تعمیر کے وقت ہی منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے۔ صوفے یا ستر کس سمت میں رکھے جائیں گے جہاں سے قدرتی روشنی اور مہنگی لائٹس کا حصول ممکن ہو۔ اگر آرکیٹیکٹ کے ساتھ ڈیزائنرز اور آپ کا خوشگوار کاروباری اور تخلیقی رشتہ استوار ہو جاتا ہے تو آپ کے گھر کو اس سے بڑا استحکام ملتا ہے۔ ایسا کچھ ہونا چاہئے کہ آپ کے گھر کو کچھ سنوارا دیکھ کر لوگ واہ واہ کرنا نہیں اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب آپ کا جمالیاتی ذوق بھی بلند ہوتا چلا جائے۔

## مکان بنائیں، دوسری نہ اپنائیں

ممکن ہے کہ آپ کی نظر ایک ماہر آرائش سے بہتر تربیت یافتہ ہو، آپ کا علمی ذوق بلند ہو، آپ میں تخلیقی انج موجود ہو اور آپ نے بہت بڑے اور چھوٹے مکانوں کو بچے سنورے دیکھا ہو اور آپ چاہتی ہوں کہ صرف پانی کی طرح روپیہ بہا دینے سے مکان گھر نہیں بنے اور نہ پیسے کی طرف سے ہاتھ کھینچ لینے سے بہتر آرائش ممکن ہے، کیونکہ احتمال اور میان روی اختیار کرنا بہت اہم خوبیاں ہیں۔ کئی دفعہ مالک مکان تعمیر سے لے کر آرائش تک ہر کام کا خود سے اٹھاتے ہیں اور پریشان رہتے ہیں۔

## اندرونی آرائش کا مفہوم کیا ہے؟

آپ نے فرنیچر سازوں کے شور و سزا میں انٹیریئر ڈیزائنرز کو کام کرتے دیکھا ہوگا۔ آپ انکی اصل جاب سے شاید واقف نہ ہوں۔ یہ لوگ تخلیقی سطحوں پر مکانوں کی گنجائش، گائڈنس کے بجٹ، ذوق اور معیاری خدمات بہم پہنچاتے ہیں لہذا ان کی بصری صلاحیتوں اور ذہنی تصورات کو محسوس کرنا چاہئے۔

بتکم، پریش اور مینا فرنیچر لینے کے اخراجات سے بچ سکتی ہیں۔ ماہر آرائش محدود بجٹ میں اعلیٰ درجے کی اشیاء اور فرنیچر کی دستیابی یعنی بنا سکتا ہے۔ اس طرح آپ کے کچھ پیسے بچ سکتے ہیں اور آرائش خانہ کا ہدف پورا ہو سکتا ہے۔ یاد رکھیے کہ آرائش خانہ کا علم رکھنے والے ماہر کی تخلیقیت، آپ کی پرانی اشیاء کے مناسب رد و بدل کے ساتھ نئی اور بہتر آرائش یعنی بنا سکتی ہے اور اگر آپ برسوں تک علم آرائش کی تیسروری پڑھتے رہے ہوں تو اپنا گھر سجاتے ہوئے اس علم کے پریکٹیکل کر کے دیکھئے، آپ کامیاب رہیں گے۔

## بجٹ اور منصوبہ بندی

یہ آرائش کا بنیادی تصور ہے جسے آپ اور ڈیزائنرز کر تیار کرتے ہیں۔ بجٹ میں اضافی اشیاء کے اخراجات بھی شامل رکھئے تاکہ گرانی کی صورت میں یا کسی چیز کو خریدنے کا خیال ترک کرنا پڑے تو آپ با آسانی کر سکیں۔

اگر آپ مالی طور پر خاتمہ خوشحال ہیں تو ماہر آرائش سے مشورہ کر کے فرنیچر ڈیزائن کر سکتے ہیں لیکن اگر فرنیچر ساز ادارے کے ماہر یا سٹریٹن سے مشورہ کر لیں تو وہ بھی کرے کی نظر اسکیم کے مطابق آپ کو Options دے سکتا ہے اور اگر آپ کسی پیشہ ور ماہر سے باقاعدہ معاہدہ کر کے پورے گھر کے فرنیچر اور آرائش اشیاء سے متعلق معلومات لیتی ہیں تو آپ کو قیمتی فرنیچر کی مد میں نقصان ہونے کا اندیشہ نہیں رہے گا۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم مہنگی اشیاء خرید کر خود کو وطنیان دلا دیتے ہیں کہ اب ہمارا گھر تالیفان طریقے سے بچ جائے گا لیکن جب کوئی آرٹسٹ یا آرائش کا جانکار گھر دیکھتا ہے تو صورت سے کام لے لے بغیر یا تو تنقید کر دیتا ہے یا خاموشی اختیار کر کے صلیحت کا تقاضا بھاتا ہے۔ آرائش سے متعلق آپ کے استفسار پر وہ بس "اچھا ہے" کہہ دیتا ہے۔ ایک طرف ڈیزائنرز کی نہیں کی مد میں روپیہ خرچ ہوگا تو دوسری جانب آپ بے





# جیولری کیسے چمکائی جائے؟

نئی نہ سہی نئی جیسی بنالیں

زمن سلیمان ناجی



جیولری یا زیورات استعمال کا معیار سمجھنا چاہئے ہیں۔ جیولری جیسی زیادہ قیمتی اور قیمتی ہوگی اسی حساب سے معیار و نگہ کی بھی ظاہر ہوگا۔ زیورات اور عورتوں کے لئے لازم و ملزوم سمجھے جاتے ہیں۔ کیونکہ ان کے بغیر وہ خود کو اور حیرت انگیز محسوس کرتی ہیں۔ یہ ان کے سوا کسی اور کا اہم حصہ ہے۔ زیورات کا خاندان میں سلی ورسل بھی چلتے ہیں۔ کوئی شخص جس کو جیولری یا کنگز یا پھر زنجیر خاندانی ہیں انسانی کے طور پر اعلیٰ بسن تک منتقل کئے جاتے رہتے ہیں۔ جیولری انہی چیزوں سے کہ بہت زیادہ سادہ اور عمل پسند زیورات بھی زیورات کے نام پر ایک ہلکی آہٹیں، انگوٹھی یا بالیاں مانگ جاتی ہے۔

ہیں۔ کچھ تو ان چاندی کے زیورات پر سونے کا پانی چڑھاتی ہیں تاکہ وہ سونا ہی لگے۔ چاندی اگر خالص نہ ہو تو اس پر جلد ہی سیاہ رنگ چڑھ جاتا ہے البتہ خالص چاندی بہت لمبے عرصے تک اپنی چمک رکھ کر برقرار رکھتی ہے۔ چاندی کو ہر قسم کی نمی یا سوپھ سے بچانا ضروری ہوتا ہے کیونکہ اس کے سیاہ پڑنے کی سب سے بڑی وجہ یہی ہے۔ یاد رہے کہ چاندی ایک بہت نازک یا نرم دھات ہے اس لئے اس کی صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لئے ایسا کپڑا استعمال کریں جو سو فیصد کاٹن ہو یا پھر فلائین کا کپڑا بھی مناسب رہتا ہے۔ برش کے لئے بے بی برش کا استعمال انہیں کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا۔ چاندی کی صفائی اور جڑیل طریقوں سے کی جاسکتی ہے۔

• نرم فلائین کپڑے کرڈش واشنگ سوپ اور نیم گرم پانی والے سلوشن میں لپ کر کے چاندی کے زیورات پر ہلکے ہاتھوں سے رینگ کریں۔ پھر انہیں صندے پانی سے دھو لیں اور فلائین کے کپڑے ہی سے خشک کر لیں۔

• چاندی کے ایسے زیورات جن کے بارے میں آپ کی امید کم تر ہوگی ہو کہ یہ پھر سے کبھی چمک سکیں گے ایسے زیورات کے لئے ایک حصہ پانی اور تین حصہ ہینک پاؤڈر کے شائن کر کے نرم کپڑے سے ان کو رپ کریں اور جو کہ خشک کر لیں ان کی چمک دیکھ کر آپ خود حیران رہ جائیں گی۔

## تمک اور المونیم فوائل کا جاو

نیم گرم پانی میں ایک ٹیبل اسپون تمک کو اچھی طرح حل کر لیں اور پھر اس میں

جو زیورات روزانہ استعمال کئے جاتے ہیں خاص طور پر سونے کی چیزیاں اور رنگ جنہیں عام طور پر خواتین پہنیں رکھتی ہیں وہ مسلسل استعمال سے اپنی چمک دکھ رہے ہیں۔ اسکرچنگ، صفائی اور کوئنگ کے دوران یہ زیورات شدید متاثر ہوتے ہیں۔ زیور کوئی بھی ہو مسلسل استعمال سے کالا بھی پڑنے لگتا ہے اور اس کی آب و تاب بھی ختم ہونے لگتی ہے لیکن اب گہرائی میں کچھ خاص طریقے استعمال کر کے ان زیورات کی اصل چمک دکھانے میں لائی جاسکتی ہے۔

## سونے کے زیورات کی صفائی

یہ زیورات کالے یا سیاہ نہیں پڑتے لیکن جسم پر لگنے والے آئل یا لوشن کی وجہ سے گندے اور دل ضرور نظر آنے لگتے ہیں۔ مارکیٹ میں بہت سے ایسے پروڈکٹس دستیاب ہیں جو ان کی صفائی کا دعویٰ کرتے ہیں لیکن انہیں آسان اور سادہ عمل سے گھر پر ہی صاف کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے ایک بڑے پیالے میں نیم گرم پانی ڈالیں اور اس میں تھوڑی مقدار شیمپو یا ڈرنجسٹ سوپ کی شائن کر لیں۔ زیورات کو اس میں چند منٹ کے لئے ڈبو دیں اور استعمال شدہ نو تھو برش جس کے بال باروواں نرم ہوں۔ اسے اسی پانی میں ان زیورات کو ہلکے سے رینگ کریں۔ ان کو پانی سے نکال کر صاف کپڑے سے پونچھ کر خشک کر لیں۔

## چاندی کے زیورات کی صفائی

سونا ہینکا ہونے کی وجہ سے خواتین کی اکثریت چاندی کو استعمال کرنا پسند کرتی

اور نیم فوائل کی چند پٹیاں کاٹ کر ڈال دیں۔ تمک اور المونیم میں شامل سٹور سافٹنڈ آپ کے زیورات میں ایک بار پھر ستاروں جیسی چمک لے آئے گا۔ سٹور پالش بھی مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہے اور چاندی کی اسٹیک نوادرات کی چمک کے لئے استعمال کی جاتی ہے نرم کپڑے پر ذرا سی پالش لے کر اپنے پرانے زیورات پر لگائیں۔

## امونیا

سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے امونیا بھی نامک و مند ہے اس کے لئے ایک کپ نیم گرم پانی میں آدھا کپ صاف امونیا ڈال کر سلوشن تیار کر لیں اس میں اپنے زیورات کو بھگو دیں اور نرم کپڑے سے رپ کرنے کے بعد نکال کر صاف پانی سے دھو کر خشک کر لیں۔

ہیرے کی انگوٹھی کو چمکانے کے لئے نو تھو پیسٹ کو ایک پرانے اور نرم برش پر لگائیں اور کپڑے سے رنگ صاف کریں۔

## سرکہ چمکانے زیور

چاندی اور اسی قسم کے دوسرے زیورات (سونے کے نہیں) کو چمکانے کے لئے سرکہ بھی ایک بہترین چیز ہے۔ اس کے لئے آدھا کپ سفید سرکہ میں دو ٹیبل اسپون ہینک سوڈا ملا کر زیورات ڈال دیں اور انہیں اس محلول میں دو سے تین گھنٹوں کے لئے بھگو دیں پھر انہیں نکال کر صاف صندے پانی میں دھو لیں اور صاف نرم کپڑے کی مدد سے خشک کر لیں۔ آپ کی ہینکنگ کتنی نئی جیسی نظر آنے والی جیولری کو اب کون پرانا ہے گا؟



READING  
Section



# سرکہ گھر میں رہے ضرور ٹپس جو اسے ثابت کریں باکمال

سرکہ گھر میں رہے ضرور ٹپس جو اسے ثابت کریں باکمال۔ سرکہ گھر میں رہے ضرور ٹپس جو اسے ثابت کریں باکمال۔ سرکہ گھر میں رہے ضرور ٹپس جو اسے ثابت کریں باکمال۔

## وٹڈوز بلاسٹڈ ز صاف کرنے کے لئے



آپ اپنی کفڑ کیوں کی بلاسٹڈ ز کو صاف کرنے کے لئے وٹڈوز کا استعمال کرتی ہیں، کبھی سرکہ بھی تو آزمائیے۔ کان کے دستانے پہن لیں پھر انھیں کو اس مخلول میں ڈبو کر اس سے بلاسٹڈ صاف کر لیں۔ آخر میں صاف پانی کے ساتھ اس محلول کو پونچھ ڈالئے۔ گروڈیبار، نشانات اور حشرات سے بچانے کے لئے اس محلول کا استعمال وقتاً فوقتاً کر لینا اچھا دتا ہے۔

## استری کے جلنے کا نشان کیوں رہے باقی؟



کبھی استری بہت گرم ہوتی ہے یا وہ نہیں رہتا اور ریشمی یا سیتی کپڑا جل جاتا ہے۔ کپڑے کا نقصان تو وہی لیکن قیمتی استری بھی داغدار ہو جاتی ہے۔ کسی برتن میں سرکے کے ساتھ تھوڑا سا نمک ملا کر اس پیست سے جلنے کا نشان ہا آسانی صاف ہو جاتا ہے۔ نو تیرہ پیست لگانے سے بھی نشان جاتا رہتا ہے اور یہ دونوں چیزیں ہر گھر میں موجود رہتی ہیں، پھر آپ کی استری پر کبھی اور کبھی لگا دے؟

## سراکس ٹائلز چمکائے سرکہ

اگر آپ سے صابن ملے پانی سے پونچھا گانے کی غلطی ہوئی ہے جس کے نتیجے میں گھر کا فرش اپنی چمک دکھو رہا ہے تو کبھی کبھی نیم گرم پانی میں سرکہ ملا کر پونچھا لگائیے۔ فرق محسوس کریں گی۔ اگر کبھی اسونیا اور سہا کہ گھر میں



موجود ہو تو آدھا کپ سرکے میں آدھا کپ اسونیا اور چوتھائی کپ سہا کہ ایک گیلن گرم پانی میں گھس کر لیں۔ اب اس میں بھگو کر کپڑا پھیریں اور پھر ایک آخری پونچھا صاف پانی سے نکالیں۔ فرش چمک اٹھے گا۔



## جمی ہوئی چمکانی سے پائیے نجات

پتلیوں اور کمر یا کچن کاؤنٹر پر جمی کے داغ جم جاتے ہیں۔ پانی اور سرکہ کی یکساں مقدار سے مخلول تیار کر لیں اور اس میں صفائی کے کپڑے کو بھگو کر داغوں پر رگڑ لیں۔ اس کرٹیس کو صاف کرنے کے ساتھ سرکہ وہاں نہیں جانے والی برکوبھی ختم کر دے گا۔



## تالین کی آب و تاب بڑھانے کے لئے

تالین ایک قیمتی چیز ہے لیکن اگر یہ بد رنگ اور پرانا سا لگ رہا ہو تو سرکہ ہی اس



میں نئی زندگی دوزا سکتا ہے۔ صاف پانی میں سرکہ ملائیے، جتنا بڑا تالین ہو اس محلول کی مقدار کم یا زیادہ کر لیں۔ اب اس پانی سے تالین کو صاف کر لیجئے۔ تالین کے بد رنگ دھاگے بھر سے چمک اٹھیں گے اور آپ پیشہ ورانہ دھابائی کے اخراجات سے بچ جائیں گی۔

## قیچی کی تیزی کے لئے

جب آپ کی قیچی کے ہلڈ کی تیزی ختم ہونے لگے یا اس پر کچھ چمک جانے تو اسے صاف کرنے کے لئے پانی کا استعمال مت کریں بلکہ قیچی کو ہند کر کے اسے سرکہ سے بھگوئے ہوئے کپڑے سے صاف کیجئے۔ قیچی کھول کر احتیاطاً سے سرکہ لگائیں۔ تیز دھاوا اب وقت اور توانائی دونوں کی بچت میں مدد دے گی۔







Enjoy a tasty barbeque whenever you want!



f /dawnfoods    t /dawnfoodspk    www.dawnfrozenfoods.com

f /dawnbreadofficial    t /dawnbread    www.dawnbread.com





# مٹھی بھر چاول... گھرداری میں ہاتھ بٹائیں

اب آپ کا گیلاموبائل فون بھی چٹکی بجاتے ٹھیک ہوگا



چاول، پلاؤ، بریانی، چائینیز اور دوسرے ذائقوں میں ہزاروں ہر تیار آپ نے کھائے ہوں  
مگے کیا خیال ہے؟ آج کچے چاولوں سے گھرداری کا کچھ کمال دیکھیں

بھی زائل کر دیتے ہیں۔ یہی نہیں کچے چاول پینے سے گرائنڈر کے بیڈ بھی  
تیز ہو جاتے ہیں۔

## گرائنڈر کی صفائی

کافی گرائنڈر ہو یا مصالحہ پینے والا کثرت استعمال سے بد رنگ ہو جاتے  
ہیں۔ اس کی وجہ بظاہر یہی معلوم ہوتی ہے کہ ہر چیز اپنا رنگ ثبت کرتی اور  
خوشبو بیا دیتی ہے اور گرائنڈر میں نشانات کے علاوہ ذائقوں کی مہک بھی  
آئے لگتی ہے۔ اگر آپ کو ایک ہی روز میں بس، اور ک بھی پیسٹا ہوں اور پنے  
کی والی مادے کے لئے نہیں ہو تو پہلے اپنے برتنوں کی دھلائی کے لئے موجود  
ذرت جنت سے دھولیں۔ اسے خشک کر لیں اور مٹھی بھر چاول لے کر گرائنڈر  
کر لیجئے اور خوب باریک نہیں لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ گرائنڈر صاف ہو گیا۔  
یہ چاول مصالحہ جات کے ذرات کو جذب کر لیں گے۔ اسی طرح چکنائٹ کو

## کولڈ اور ہاٹ کپرسر

اگر جسم میں گھس درد ہو یا سوجن ہو جائے تو کئی گھرانوں میں ہاٹ کپرسر سے ٹھوکی  
جاتی ہے۔ آپ چاہیں تو یہ کپرسر خود بھی بنا سکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ کو ایک  
صاف سترا، ذرہ درکار ہوگا۔ یہ اگر نیا، دو تو بہتر ہے۔ اس ہڈے میں کچے چاول  
بھر لیں۔ اتنی جگہ ضرور خالی رکھیں کہ چاول کے دانے باآسانی گھمائے جا سکیں اور  
متاثرہ جگہ پر کپرسر کی سیٹنگ کی جاسکے۔ اب سوزے کا منہ کسی سونے دھاگے  
وغیرہ سے بند کر دیں یا اگر سوزے کی لمبائی زیادہ ہے تو اس کے سر پر گرہ باندھ دیں۔

لیجئے آپ کا کپرسر تیار ہے، اسے ایک منٹ کے لئے ہائیکروویو میں گرم کریں اور  
متاثرہ حصے کی یہ کائی کر لیں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ کپرسر اچھی طرح گرم نہیں  
ہو پایا تو مزید بیس بیسٹڈ ہائیکروویو میں رکھ لیں۔ اس کو آپ کولڈ کپرسر کے طور پر  
استعمال کرنا چاہیں تو 45 منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں۔ کچے چاولوں کا کچہ  
نہیں بکڑے گا۔ جب چاہیں انہیں پکانے کے لئے استعمال کر لیں۔

## گیلاموبائل فون

اگر آپ کا موبائل فون پانی میں گر جائے تو پریشان نہ ہوں کچے چاول اسے  
مختصر رکھیں گے۔ آپ فون کی بیٹری نکال کر اسے کچے چاولوں کے درمیان  
دبا دیں اور رات بھر کے لئے چھوڑ دیں۔ کچے چاول فون کے اندر موجود  
ساری نمی چوس لیں گے اور پھر آپ کا قیمتی فون فراب ہو جائے سے بچ  
بائے کی لیکن کبھی کبھی گیلاموبائل فون کو ہیر ڈرائر سے خشک کرنے کی کوشش نہ کریں  
کیونکہ ڈرائر کی حرارت آپ کے فون کے نازک حصوں کو بچھا دیتا ہے۔

## گلدان اور شیشے کی بوتلیں

بوتلیں جن کی گردن پتلی ہو، ان کی صفائی کرنا مشکل کام ہے۔ اگر ان کے اندر  
مٹی یا گند کی ہم جائے تو اسے صاف کرنے کا کوئی آسان طریقہ کچھ میں نہیں  
آتا۔ بسا اوقات بوتل صاف کرنے والے برش بھی کارآمد نہیں رہتے۔ آپ  
چند دانے چاولوں کو ان بوتلوں یا واز میں ڈال کر لیکوڈ سوب کے چند ٹکڑے یا  
پانی بھی شامل کر دیں۔ واز یا بوتل کو اچھی طرح گھمائیں۔ چاول کے دانے  
بوتل یا واز کے اس حصے کو مکمل طور پر صاف کر دیں گے۔

## چاندی کے برتن

ایسے تچ اور برتن جو چاندی سے بنے ہوں پالش کرانے پڑتے ہیں کیونکہ  
چاندی سے بنی ہوئی اشیاء نفا میں موجود نمی کے باعث سیاہ پڑ جاتی ہیں۔  
انہیں سیاہی سے بچانے کے لئے ایک پیالے میں کچے چاول بھر لئے جائیں  
اور اسے خاص اس جگہ رکھیں جہاں چاندی کی اشیاء رکھی ہوں۔ چاول ہوا کی  
نمی کو اپنے اندر جذب کر لیں گے اور آپ کے برتن جگمگاتے رہیں گے۔





# مختصر سامان، گھریلو آرائش کا متوازن تصور

خیال رہے کہ دبیز قالین، دستا اور الزنجی میں مبتلا کر سکتے ہیں

کہتے ہیں کہ گھر کی دلہیز سے اس میں رہنے والوں کی مالی حیثیت، ذوق اور طرز زندگی کے اندازہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ بے تکلف ملتے جلتے ہوں تو گھر کے اندر ڈرائنگ روم یا لاؤنج سے آگے دیگر کمروں میں بھی آپ کی رسائی ہوتی ہے جن میں اسٹڈی، بچوں کے کمرے اور سونے کے کمرے شامل ہیں۔ پورے گھر میں ایک چکر لگانے سے کینوں کے ذوق کا پتہ چل جاتا ہے۔

بزاروں، اوپے فرخ کرنے پڑتے ہیں۔

## متوازن آرائش کا تصور

کسی بھی گھر میں کھانے، اٹھنے، بیٹھنے، سونے اور کھانا پکانے کے سارے سامان کی بنیادی ضروریات اور تقاضوں کو اہمیت دینے کی کوشش ہونی چاہئے۔ ظاہر ہے کہ آپ خالی کمروں میں زندگی کے تقاضوں کو پورا نہیں کر سکتے مثلاً جوتے پہنے بغیر گھر میں رہ سکتے ہیں نہ ہی باہر جا سکتے ہیں۔ اب جوتوں کی تعداد کتنی ہونی چاہئے۔ ساری بجٹ اور گھراں اسی بات کی ہے۔

گھر کو اتنی آراستہ کیجئے کہ داخل ہونے والوں کو خوشی، اطمینان، سہولت اور آپ کا ذوق نظر آئے۔ چھوٹے کمروں میں بڑا بچھا ہوا فرنیچر نہ رکھیں۔ ایسا نہ ہو کہ یہ مگزی اور چھپکیوں کا ٹھکانہ بن جائے۔

گھر کو تھکا سفید رنگ سے پینٹ نہ کروائیں۔ جب بچے چھوٹے ہوں تو ان کے کمروں میں دو دو سفید رنگ رنگوانے کا کوئی جواز نہیں بنتا۔ دیگر کمروں میں اگر آپ سفید رنگ استعمال کرنا چاہتی ہیں تو کوئی ایک دیوار گہرے رنگ کی ضرور رکھیں تاکہ زندگی کی حرارت اور آرائش کا بہترین اور متوازن انتخاب کیا جاسکے۔ یہاں آپ ہلکے رنگ کا کوئی فرنیچر نہیں رکھیں تو کمرے کی ہمالیائی کشش میں اضافہ معلوم ہو۔

سامان میں بڑی نہیں اور نہ ہی اس پر چار چھ آرائشی اشیاء رکھی رہتی ہیں۔ اس طرح نہ تو کمرہ خالی خالی معلوم ہوتا ہے اور نہ ہی اتنا بھرا ہوا کہ سامان لینا دشوار لگے۔ ہلکے رنگ کے صوفے ہوں اور ان پر گہرے رنگ کے میئر بل سے کٹھن رکھے ہوں تو دیکھنے میں بھلا لگتا ہے۔

کتابوں کی شیلف میں بڑی اور چھوٹی کتب کو طریقے سے لپیٹنے سے اور پریچے یا دائیں بائیں رکھا جائے اور روزانہ تیار پڑھنے کی جائے تو خود کو بھی طمانیت کا احساس ہوتا اور ایسا نہیں لگتا کہ آپ صرف شوق کرنے کے لئے کتابوں کو ذخیرہ کئے ہوئے ہیں۔

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ آپ گھر میں جس قدر سامان بھریں گے اپنے لئے مفائی اور حفظان صحت کے مسائل پیدا کر لیں گے۔ دبیز قالینوں کو خدا ماننا کبھی کیونکہ ان کے ریشوں میں کہیں حشرات جمع ہونے لگتے ہیں اور نشاں ایسے Dust-Mites پیدا ہونے لگتے ہیں جو بظاہر نظر نہیں آتے اور پگھلا یا اسے ہی چلانے پر نشاں اڑتے اور نہیں دہا یا الرجی کا مریض بنا سکتے ہیں۔ زیادہ سامان ڈپریشن میں بھی ہلکا کرتا ہے۔ گہرے پردوں سے قدرتی روشنی چھن کر نہیں آسکتی۔ اس طرح کمروں میں تاریکی بڑھتی ہے اور تاریکی دور کرنے کے لئے آپ مصنوعی روشنی پر انحصار کرنے لگتے ہیں۔ یہ مصنوعی روشنی آپ کو تینا خریدنی پڑتی ہے اور پینٹنی بڑی مدد میں

مثال کے طور پر آپ نے ایک گھر کے ڈرائنگ روم یا لاؤنج میں فرنیچر کی بھرمار کی ہے اس میں پانچ نشستوں والا بڑے حجم کا سینہ میٹ ہرنشٹ کے قریب ڈولڈنگ نیپلو (جن پر مختصر نشیے کا سامان اور چائے یا کافی پیش کی جاتی ہے) چار نوک کٹھن، پلش کارپٹ، اوئی سینتک یا دبیز تہہ والے قالین۔ دیواروں پر بڑے حجم کی تصاویر اور وہ بھی چڑے فریم میں ہوں تو آپ کو یہ کمرہ پرکش آرائش کا نمونہ دکھائی دے گا۔ اسے آپ آرام دہ یا سہولت آرائش نہیں کہہ سکتیں۔

ایک اور لاؤنج یا ڈرائنگ روم میں آپ گہرے رنگوں کے پردے نہیں دیکھتیں بلکہ کٹھنوں پر Venetian Blinds ہوں اور چھتے ہونے رنگ پورے کمرے میں کسی بھی جگہ نظر نہ آ رہے ہوں۔ میدانیاں خاتون کے بڑے شہروں میں کراچی بھی ایسی جگہ ہے جہاں سردیاں برائے نام آتی ہیں۔ چنانچہ گہرے اور روشن رنگوں کا جا بجا استعمال سوزوں نہیں لگتا۔ اس کمرے میں دیر غائب نہیں کیجئے۔ ٹائلڈ فلور ہے جسے روزانہ کی بنیادوں پر تیار اور پونچھے سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ اگر نشستوں والا صوفہ موجود ہے تو اس کا ڈیزائن ایسا نہیں کہ پورے کمرے کو یا ہر دیوار کو گھیر لے۔ دیواروں پر دو تصاویر ہیں جو پرکش بھی ہو سکتے ہیں اور کسی نامی گرائی مصوری کی تخلیق بھی، چھوٹے چھوٹے دو ایک Rugs کیجئے ہیں۔ کافی ٹیبل





## بالکونیاں، تہذیب و ثقافت کی رکھوالیاں

برطانوی طرز تعمیر مسلمانوں کی ثقافت سے ہم آہنگ ہوا تو بنی بالکونیاں

یہ پرانی عمارت کا جزو ہوا کرتی تھیں۔ تعمیراتی فن کا یہ مرقع گویا تہذیب و ثقافت کی علامات ہوا کرتی تھیں۔ آج کل کسی کسی مکان یا عمارت میں یہ قدیم فن تعمیر اختیار کیا جاتا ہے۔ کراچی شہر میں زیادہ تر شاندار اور اچھی رہائشی عمارت ہوا کے رخ کو مد نظر رکھ کر بنا کرتی تھیں اور ان عمارت کی نمایاں ترین خصوصیات ان کی آرامتہ بالکونیاں ہوا کرتی تھیں۔

مشرق وسطیٰ تک سے کاریگروں کو برصغیر لانے اور ان کی تخلیقی صلاحیتوں اور مہارت سے استفادہ کرتے۔ یہ ماہرین لکڑی کے کاموں، کندہ کاری، پککاری اور اس سے وابستہ روایتی ہنر کو فروغ دے گئے۔

آج بھی لاہور اور کراچی کے علاوہ قدیم خواتی بازار اور دوسرے نااتوں میں عمارت کے دروازے، کھڑکیاں، ستون، محرابیں اور بالکونیاں دیدہ زیبی اور خوبصورتی کی مثالیں دیکھی جاسکتی ہیں۔

انگریزوں نے کراچی میں یورپی تنک رکھنے والی عمارتوں کی تعمیر میں دلچسپی لی، یوں ماڈرن طرز تعمیر کا رجحان اپنایا گیا۔ تاہم پرانے زمانے کی جاذب نظر بالکونیاں اور ان کی باقیات دیکھنی ہوں تو کراچی کی حائل کالونی، پاری کالونی، گارڈن ایسٹ، صدر، برنس روڈ، پاکستان چوک اور کھار اور کے قریب دجوار میں دیکھا جاسکتا ہے۔

تھجوں اور بالکونوں کا رواج یونان، افریقہ، امریکہ اور یورپ کے ساتھ

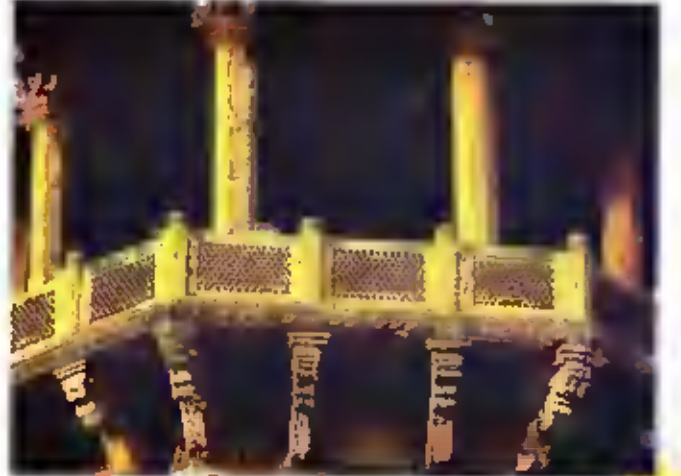


ساتھ پورے ایشیا میں پایا جاتا ہے تاہم ہر جگہ ثقافتی رسوم و رواج، ضروریات اور موسموں کو مد نظر رکھ کر ان کی اشکال مختلف ہیں۔

پاکستان کے گہروں میں بھی زینت کے لئے یہ بنائی جاتی ہیں۔ سوات پہاڑی علاقہ ہے یہاں ہمیں لکڑی کے دروازوں، کھڑکیوں، ستونوں اور بالکونیوں پر طرح طرح کے خوبصورت نقش و نگار کندہ نظر آتے ہیں۔ یہ نقش و نگار زیادہ تر اسی انداز کے ہیں جو بدھ تہذیب کی یادگاروں اور ان گنڈرات میں نظر آتا ہے۔ برصغیر میں 9 ویں صدی سے 18 ویں صدی تک گویا ایک ہزار سال دور حکمرانی میں بے شمار ایسے زعماء گزرے جنہوں نے اپنی دولت کا بیشتر حصہ تعمیرات و مختلف فنون کی ترویج پر خرچ کیا۔ یہ لوگ نہ صرف ایشیا بلکہ

یہ برآمدہ نما بالکونیاں روشنی کو وسعت دینے کے ساتھ ساتھ عمارتی حسن و وقار میں انسانے کا باعث تھیں۔ کہیں بالکل سیدھی، سپاٹ اور آرائشی طور پر ڈھلوان شیش میں اور کہیں کہیں گولٹی یا دورخی ڈھلوان چھت والی بالکونیاں بنائی جاتی تھیں۔

بالکونی کو چھرو کے کی شکل بھی دی جاتی تھی۔ ان میں اب بھی مختلف اقسام کے نقش و نگار نظر آتے ہیں۔ کہیں پھولوں کے گلے ان کی دلکشی میں اساتذ کرتے ہیں تو کہیں شہر پنہا کی فیصل یا دیوار پر بنی برجیاں عمارتوں کی شان و شوکت بڑھاتی نظر آتی ہیں۔ یہ خالستانہ کسی مگر بہت حد تک برطانوی طرز تعمیر تھا جس میں مقامی کاریگروں نے موسم اور اپنی تخلیقی جہت کو ذہن میں رکھتے ہوئے تصرف کیا۔ گویا مغرب اور مشرق کا مشترکہ تاثر پیش کرتی بالکونیاں جس لطافت پر اچھا اثر مرتب کرتی تھیں۔





# گھر رہے ہر ابھر اسر سبز و شاداب

خوابوں جیسا گھر آنگن

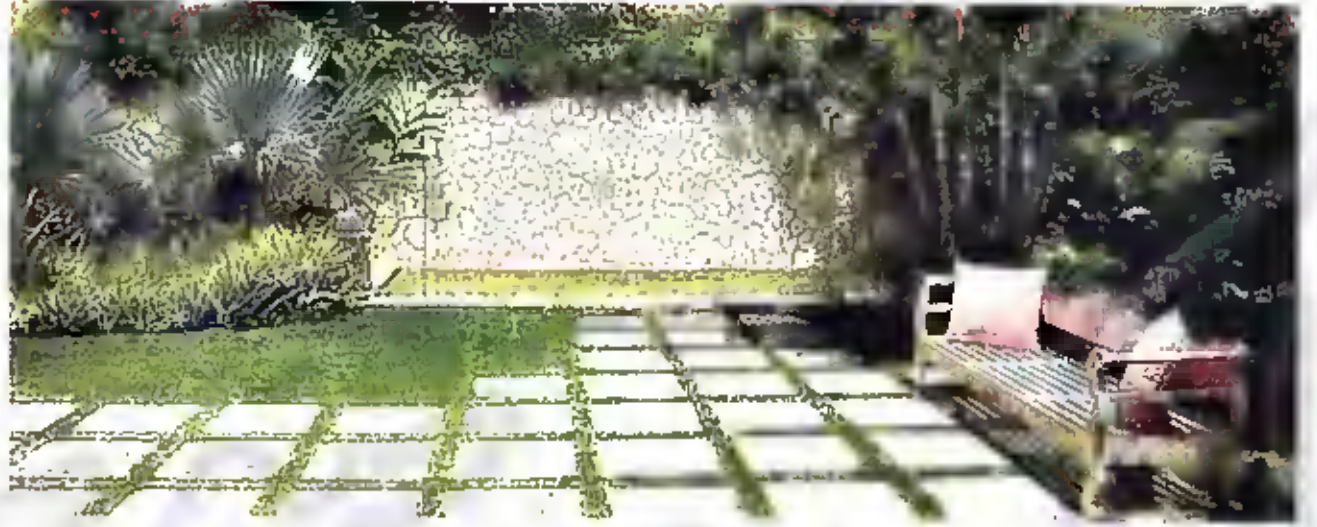
## کنٹینر گارڈن

دلکش ذکریاں، اچھوتے ڈیزائن کے ٹھکانے اور آرائشی عظیم منظر سے آرامت کے جانے والے لکڑی یا پلاسٹک کے کنٹینر بزار باشکوں میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ یہ گھر کے بیرونی حصوں کی جمالیاتی تزئین میں خاطر خواہ اضافہ کرتے ہیں۔

## باتھ روم میں باغبانی

اپنے مالی سے مشورہ کر لے کر فی میں کس قسم کے پودے صحیح طرز پر پر دان چڑھ سکتے ہیں۔ مثلاً افریقین وائلٹس ایسے پودے بہت دنوں تک بغیر پانی کے زندہ رہ سکتے ہیں۔ یہ حشرات کو بڑھنے چھوٹے سے روکتے اور واش روم کی نم آلود یا گلگی میں بھی کشادگی اور جاذبیت کا احساس دو چند کرتے ہیں۔ یہ اندرونی خانہ پودے کا خارجہ کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

تحفظ سے متعلق اداروں نے جہاں قالینوں، رنگ روٹوں کے کیمیائی اثرات اور جراثیم کش ادویات کے استعمال سے ہونے والے نقصانات اور صحت کے مسائل کی جانب نشاندہی کی ہے وہیں چھوٹے چھوٹے پودوں کو اس سیکٹور یا سے تہہ آزا ماطقت سے تشبیہ بھی دی ہے۔ آج ہی قریبی نرسری کا چکر لگا آئیے اور مالی سے پیشہ ورانہ بنیادوں پر چند ایک سے مشورے کر لیجئے کہ ہمارے گھر کے لئے کون سا پودا کہاں مناسب رہے گا اور پھر اپنا گھر آنگن جہاں بیرونی سے جس کا ہر راستہ آپ کے خوابوں سے جڑا ہے۔



سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ کی کھڑکی کا رخ جنوب، جنوب مشرق یا مغرب کی جانب ہو جہاں سے دن بھر مناسب دھوپ اور پھر سایہ پودوں کو متاثر ہے۔

## عمودی زاویے کے باغیچے

اگر کھڑکیوں میں جگہ نہ ہے تو اوپری دیوار سے فرش کے رخ تک ہریالی کی بنیادیں سجائی جاسکتی ہیں۔ خاص کر چھوٹے گھروں میں عمودی زاویوں کی باغبانی بہت جاذب معلوم ہوتی ہے۔ اگر دیوار پر کوئی دھبہ یا نقش ہو تو یہ آرائش اسے چھپا لیتی ہے۔ اگر آدھے میں جگہ ہو یا کسی کمرے کی چھت سے لنگتی ہوئی سون کی تیل (اگر پاکستان میں یہ امریکی تیل دستیاب نہ ہو تو تھی پلائسٹک کی سادہ یا رنگدار دھاریوں والی تیل لٹا کی جاسکتی ہے)

## جڑی بوٹیوں کی بوائی

یہ اس لئے بھی ضروری ہے کہ کیونکہ ہمیں چند ایک جڑی بوٹیوں کی تقریباً روزانہ ہی ضرورت رہتی ہے۔ یہ پودے ہر ارضیا، ٹیکسی، روز سیرنی، اور یگانہ اور ہتھی کچھ بھی ہو سکتی ہیں جو گھروں کو پرکشش بھی بناتی ہیں اور بوقت ضرورت کام آتی ہیں۔

## کھڑکی میں باغیچہ

بعض پودے دھوپ میں رکھے جاسکتے ہیں مثلاً ایلو ویرا اور ٹانگ پھنی (Cactus) یہ اپنے سولے ڈھنگوں کی وجہ سے موسم کی سختی یا آسانی جمیل







## بات ہو جائے ہارسنگار کی

یہ شفا بخش پودا ہے اسے گھر میں لگائیے



**Coral Jasmine** نقلیں پودا اور اصل ہارسنگار سے اسے آرائشی نظارے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو بہت خوشگوار ہوتی ہے۔ یہ پودا زیادہ گرم اور تیز گرمیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ عرق بخش اور تیز خوشبو کے شوقین افراد کو اس میں اس کا پودا لگانے میں دلچسپی ہوتی ہے۔

ہارسنگار کی پتیاں پانچ سے دس سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں۔ یہ پتیاں ایک دوسرے کے آنے سانے ہوتی ہیں اور اس کے پھولوں کی ڈنڈیوں سے زرد اور سنہری رنگ حاصل کیا جاتا ہے۔

اس کے سفید پھول رات کو کھلتے ہیں، جرمح تک گرتے رہتے ہیں اور صبح کو دیکھیں تو پورا پورا اجڑا اور سا نظر آتا ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اس پودے کو بے جان سمجھ کر اکھاڑ ڈالیں یہ اگلی شام تک پھر پھر اجمرا رہ جائے گا۔

### طبی خواص

دوسرے پھولوں کی طرح اس پھول کے بھی عریقات اور تپش نکالے جاتے ہیں جو مختلف بیماریوں کو دور کرنے کے کام آتے ہیں۔ آبیرو دیکھ طریقہ علاج میں اس کی پتیوں سے جو شانہ تیار کیا جاتا ہے جو عرق التسا، (تنگری کا دور) پرانے بخار، گھٹیا، آنسوؤں کے کپڑے، قبض اور Urine کی بے قاعدگی کی تکالیف دور کرتا ہے۔

اس جو شانہ سے بھغم کے اخراج میں بھی مدد ملتی ہے۔ پڑوسی ملک بھارت میں ہارسنگار کے اجزاء کو سرطان جیسے موذی مرض کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی پتیوں کا عرق ہانسنے کے نظام کو درست رکھتا ہے۔

تکلیف کی شدت کم ہوتی ہے۔

کی جڑوں میں لگانے سے خشکی ختم ہو جاتی ہے۔

### نباتاتی علاج کی خوبیاں

ہاتھ کے ماہرین ہارسنگار کے کیمیائی اجزاء کو بے حد قیمتی کہتے ہیں ان کے خیال میں یہ علاج کم خرچ اور شفا بخش ہوتا ہے۔ ہمیں جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے کی جانب بھی توجہ دینی چاہئے۔ اوکٹا ہے کہ یہ طریقہ زیادہ شفا بخش ہو کیونکہ جڑی بوٹیوں کے سبب اثرات نہیں ہوتے۔

### ہارسنگار کی چھال کے فوائد

اس چھال سے پاؤڈر بنایا جاتا ہے جو جڑوں کے درد کی شدت کو کم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم یونانی حکیم آج بھی اس پاؤڈر کو گھبے کے مرینوں کے علاج کے لئے تجویز کرتے ہیں۔

اس چھال کی مدد سے چمڑے کو رنگا جاتا ہے۔ اس پھول کے پتوں کا پاؤڈر بنا کر اس میں صاف پانی ملا لیا جائے تو گندمی تیار ہوتی ہے اس گندمی کو بالوں



## کیسے ہوگا یہ رشتہ استوار

گود لئے جانے والے بچوں کی پرورش کے مسائل

منیرہ عادل

اولاد خدا کی عطا کردہ خوبصورت نعمت ہے لیکن وہ شادی شدہ جوڑے جو اس نعمت سے محروم ہوتے ہیں وہ عموماً بچہ گود لے لیتے ہیں۔ اکثر صاحب اولاد جوڑے بھی کچھ خاص حالات میں بچہ گود لے لیتے ہیں مثلاً بچے کے والدین کا انتقال ہو جائے یا بچے کی پیدائش کے بعد ماں کا انتقال ہو جائے تو ایسی صورت میں عموماً رشتے دار بچہ گود لے لیتے ہیں۔ اولاد کی پرورش کے تناظر میں دیکھا جائے تو سگی اولاد ہو یا لے پا لک دونوں کی پرورش والدین یکساں اعزاز میں ہی کرتے ہیں۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ لے

پالک بچے کے بعد اپنی اولاد ہو جائے تو اکثر والدین کے رویوں میں فرق آجاتا ہے۔ لہذا ان رویوں کا فکارتو بچے اکثر ذہنی و نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں جو آگے بڑھ کر والدین کے لئے مسائل کا باعث بنتے ہیں

ہوتا ہے لیکن دور بچے جن کو محبت دی جائے، پیار کیا جائے، بہترین غذا اور پرورش کے لئے اچھا ماحول اور مناسب تعلیم و تربیت حاصل ہو وہ بڑے، دوکر پر اعتماد و شخصیت کے مالک بنتے ہیں اور اپنے پالنے والے والدین سے بے نیاز محبت کرتے ہیں لیکن نومولود یا شیرخوار بچوں کے مقابلے میں بڑے بچوں کی پرورش بہ نسبت مشکل عمل ہے۔ بعض اوقات والدین پریشان اور جانتے ہیں۔ بہت ہار دیتے ہیں، لیکن اس سے بہتر ہے کہ بڑے بچے گود لینے سے قبل ان کی عمر کے لحاظ سے ان کی نفسیات کو سمجھا جائے۔ اس کے لئے کتب کے مطالعے سے لے کر کاؤنسلر، ماہر نفسیات تک سے مدد لی جاسکتی ہے تاکہ بچے کے احساسات اور رویے کو سمجھ سکیں۔ اس کے علاوہ والدین کی رہنمائی کے لئے کچھ ایسی تکنیک بھی سکھائی جاتی ہیں جن سے بچے سے اپنے رشتے کو منبسط بنایا جاسکتا ہے۔

ایسے بچوں کو عموماً مسلسل توجہ اور پیار کی ضرورت ہوتی ہے۔ نئے ماحول اور نئے والدین کے ساتھ تعلق منبسط ہونے میں ان کو وقت ملتا ہے۔ وہ ماں کو خوف رہتا ہے کہ اگر ان والدین نے ان کو مسترد کر دیا یا گھر سے جانے کے لئے کہا تو کہاں جائیں گے۔ جس طرح ماضی میں اس کے حقیقی والدین نے اس کو کسی اور کے والے کر دیا۔ اسی طرح ایسے بچوں کو دوسرے کے ماحول میں مطابقت پیدا کرنے، دوران تعلیم سیکھنے کے عمل میں دشواری کے علاوہ ہم نوائی کے ساتھ مسائل پیش آتے ہیں۔ اکثر ایسے بچے جو والدین کے پیار اور توجہ سے محروم یا فکارتو ہیں وہ اپنی عمر کے مقابلے میں کم عمر بچے کی طرح کاروبار اختیار کرتے ہیں۔

بڑے بچے اپنے ماضی کی یادیں اپنے ہمراہ لاتے ہیں۔ ان کے رویے، عادات اور باتوں میں ان کا ماضی بھٹکتا ہے۔ اسی لئے گود لینے والے والدین کو خصوصی طور پر بچے کے ماضی اور ماحول کے متعلق اچھی طرح آگاہ ہونا چاہئے۔

گود لئے جانے والے بچوں کی پرورش مشکل تھی مگر ان کے وجود سے کسی بے اولاد جوڑے کی زندگی میں خوشیوں کے جوڑے بکھر جاتے ہیں ان کا لطفوں میں بیان لیکن نہیں۔

کیا جاسکتا کرہ بچے زیادہ پرسکون اور پر اعتماد شخصیت کے مالک ہوتے ہیں جن کو گود لینے والے والدین اس حقیقت سے آگاہ کر دیتے ہیں۔ لے پا لک بچوں کے والدین اس حقیقت سے انکا وہیں کر سکتے کہ بچے کے حقیقی والدین موجود ہیں یا نہیں بچہ اس موضوع پر گفتگو نہیں کرے گا۔ عموماً والدین اس موضوع پر بات کرنے سے کتراتے ہیں۔ ان جانے اندیشے اور خوف کے حصار میں مقید ہو کر والدین اس حقیقت پر گفتگو کرنے سے گریز کرتے ہیں، جو آگے بڑھ کر ان کے لئے مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ بچے کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کو اس حقیقت سے آگاہ کر دینا چاہئے۔ ماہرین کی رائے میں اگر شیرخوار بچہ گود لیا گیا ہو تو کم از کم جب اس کی نرسات برس ہو تب اس حقیقت سے آگاہ کرنے کے متعلق سوچا جائے تاکہ بچہ سمجھ سکے۔ غیر محسوس انداز میں ناراض رہتے ہوئے بچے کو اس طرح اس حقیقت سے آگاہ کیا جائے کہ وہ اس کو مثبت انداز میں قبول کرے۔ بصورت دیگر روک تھام، شرمندگی یا ان کے سوالات کے سبب ان میں پھنس جائے گا۔ بچے کے ساتھ ایسے فی وی شیا ظلم دیکھی جاسکتی ہے جس میں وہ خود پر بینی ہو۔ اس طرح آپس میں ناپاؤ، خیال کر کے بچے کے ذہن میں پیدا ہونے والے منفی خیالات کو ختم کیا جاسکتا ہے۔ اگر بچے کے حقیقی والدین، رشتے دار یا حلقہ احباب میں سے ہوں یا انہی ہونے کی صورت میں بھی اگر ان کا ظلم، دہشت و اجازت دی جاسکتی ہے کہ بچے یا بیٹے میں ایک وفد لیا جائے، گود لے بچے کو پالنے والے والدین کے لئے خاصا کھنن ہوتا ہے لیکن لے پا لک بچوں کے حقیقی والدین کے وجود سے انکار ممکن نہیں خصوصاً بے اولاد جوڑے اس کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ اندیشے، رنج، ہمت ان کو گھیر لیتے ہیں۔ لیکن جب والدین اولاد سے بے لوث محبت کرتے ہیں تو اپنی محبت پر یقین رکھنا چاہئے کیونکہ جس طرح والدین اپنی ایک سے زیادہ اولاد سے یکساں پیار کر سکتے ہیں تو اولاد بھی ایک سے زیادہ والدین سے یکساں پیار کر سکتی ہے۔

پیدائش کے فوری بعد یا شیرخوار باجھونے بچوں کی بہ نسبت کسی بڑے بچے کو گود لینا خاصا مختلف عمل ہے۔ خصوصاً اس کو والدین سے مانوس ہونے میں یا والدین اور اس بچے کے درمیان منبسط تعلق پیدا ہونے میں نامساعدت و رکاوٹ

و حقیقت کسی بچے کو گود لینا ایک بہت اہم ذمہ داری ہے۔ عمر بھر کا ماحول ہوتا ہے۔ اپنی سگی اولاد کی پرورش، تربیت اور زندگی کے دیگر معاملات کی طرح لے پا لک بچہ بھی عمر بھر کی ذمہ داری ہے۔ خصوصاً معاملات اس وقت بے حد پیچیدہ ہو جاتے ہیں جب بچہ بڑا ہوتا ہے اور اس کو پتہ چلتا ہے کہ وہ گود لیا گیا ہے۔ اس کے حقیقی والدین کو پتہ اور کتنے۔ اس وقت بچے کے جذبات، احساسات اس کے ذہن و دل میں جنم لینے والے حالات اس کو ذہنی خلفشار کا شکار کر دیتے ہیں۔ اگر والدین زہد ہوں تو وہ اپنے حقیقی والدین کو تلاش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ وہ ان سے ملنا چاہتے ہیں۔ ذہن و دل میں جاری یہ خیالات، اندیشوں اور سوالات کی جنگ ان کو ذہنی طور پر متاثر کرتی ہے۔ یہ کیفیت برقرار رہتی ہے تو ایسے افراد نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ پالنے والے والدین کی محبت، شفقت پس پشت چلی جاتی ہے اور انہیں اوقات وہ ان سے نفرت کرنے لگتے ہیں۔ یہ صورتحال، والدین کے لئے خاصی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ لے پا لک بچوں کی پرورش کے دوران سگی اور ماحول ہوتا ہے جو بے حد ناؤک اور حساس نوعیت کا ہوتا ہے۔ والدین اپنی اولاد سے جدائی برداشت نہیں کر پاتے، خصوصاً اگر وہ بے اولاد ہوں تو لے پا لک اولاد کا یہ رویہ ان سے جینے کی انگلی نہیں لیتا ہے۔ یہی کیفیت دکھ، درد، جدائی کی حقیقی والدین کی بھی ہوتی ہے۔ چاہے اراداً، بے رغبتی دی جائے یا بحالت تجروری دی ہو لیکن اراداً کی جدائی ہمیشہ ان کو تڑپاتی ہے، کیونکہ اکثر لے پا لک بچوں کا ان کے حقیقی والدین سے رابطہ نہیں رکھا جاتا۔ ان حالات میں لے پا لک بچوں کے رویے، احساسات اور ان کے دکھ کی کیفیت کو سمجھنا بہ حد ضروری ہے۔ اس ضمن میں اس موضوع پر کئی کتابیں دستیاب ہیں۔ اس کا مطالعہ ایسے والدین اور ان کے لے پا لک بچے کے لئے خاصا سود مند ثابت ہوتا ہے۔ بچے کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے اس موضوع پر اس کو بھی کتب مہیا کی جائیں تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ وہ تنہا نہیں ہیں بلکہ وہ یا میں بے شمار بچوں کو گود لیا جاتا ہے اور وہ والدین کے ساتھ اس موضوع پر تبادلہ خیال کر سکیں۔ اپنے احساسات بیان کر سکیں۔ بچے کی ذہنی و نفسیاتی کیفیت میں بہتری محسوس نہ ہو تو کسی ماہر نفسیات سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں اس حقیقت سے انکار نہیں





## رشتوں پر اعتبار کیسے آئے؟

روپیے بندے لئے، محبت کی فضا قائم ہوگی

شمینہ فیاض

دنیا میں ہر انسان کسی نہ کسی کے دھوکے سے ڈسا ہوا ہے۔ اعتبار کرنا بہت مشکل ہو گیا ہے لیکن جب کوئی آزما یا جائے اور عمل کے طور پر دھوکہ دہی نہ ہو تو اس پر بھروسہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی بھی کچھ وجوہات ہوتی ہیں اور اگر آپ کا اعتبار ختم ہو جائے تو اس کی بھی یقیناً کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ اسی طرح اگر لوگ آپ پر بھروسہ کرتے ہیں تو اس کی وجہ بھی آپ کا ان کے ساتھ ٹھس ہونا ہے اور ان کے اس بھروسے کو قائم رکھنے کی کوشش کو جاری رکھنا ہے۔

سلسلہ پیش پڑتا ہے۔ بے جا شک رشتوں کی نرم دناؤ کو زور دینے کو کاٹنے اور توڑنے کا سبب بن جاتا ہے۔ کسی پر زیادہ دونے کا شک کرنا یا غلامی شخص ہماری برائی کرتا پھرتا ہے۔ وہ تو ہماری مخالفت میں ہی رہتا ہے۔ رشتوں کی چٹک اور اس کی آپ دتا ب کو ماند کر دیتا ہے۔ اعتبار تو آپ کو ان لوگوں پر بھی ہو جاتا ہے جو پاکستان کو آپ کے ملک کو بین الاقوامی سطح پر نامعلوم بن کر پیش کرتے ہیں۔ آپ کی ان سے امیدیں بندھ جاتی ہیں کہ اگر وہ آپ کے ملک کے لئے کھیل رہے ہیں تو یقیناً کامیابی ان کا مقدر ہوگی۔ اعتبار تو آپ سیاست دانوں پر بھی کرتے ہیں تب ہی تو انہیں ووٹ دیتے ہیں کہ یہ آپ کے ملک کے لئے کچھ کام کریں گے مگر وہ اعتبار بھی ٹوٹ ہی جاتا ہے۔ اعتبار تو ان اداروں پر بھی کیا جاتا ہے جو آپ کے مخالف بن کر بیٹھے ہیں مگر وہاں بھی ناکافی دیکھنے کوئے تو یہ سب لڑکر معاشرے کو بے اعتباری کی دلدل میں دھکیل دیتے ہیں جہاں انسان خود کو بے بس اور تنہا محسوس کرتا ہے۔

دنیا کا ہر رشتہ سچائی اور خلوص سے نبھایا جائے تو کسی کو کسی سے بدگمانی نہ ہو، رشتوں میں غلوں اور احساس شامل رہے تو اعتبار قائم ہوتے دیر نہیں لگتی۔ احساس تو جانور بھی ہوتے ہیں، بھونک، پیاس، گرمی، دوسری کے احساسات تو انہیں بھی پریشان کرتے ہیں مگر انسان تو اشرف المخلوقات ہے، وہ کیوں ایک دوسرے کے احساسات کا خیال نہ کرے، وہ کیوں شیر ہوں میں تم رہے؟ وہ کیوں ایک دوسرے کے لئے فرعون بنے، کیوں نہ ایک دوسرے کی بھڑکیاں سمجھیں۔ انسانوں کی بھیڑ میں رہ کر کیوں تباہ ہیں؟ کیوں نہ ایک دوسرے کے مسائل کو سمجھیں، راز کو راز رکھنے کی اہمیت سمجھیں۔ دوسروں کے ساتھ ساتھ اپنی عزت نفس اور شخصیت وقار کو قائم رکھیں تو بہت جلد مہارفتگی کی فضا قائم ہوگی اور کسی کو کسی کے خراب رویوں کی شکایت نہ رہے گی۔

بھروسہ اور اعتبار صرف رشتوں پر ہی نہیں، وہ کبھی کبھی کچھ چیزوں پر بھی ہو جاتا ہے اور ان چیزوں سے بھی بڑا گہرا اور خوبصورت رشتہ بن جاتا ہے جیسے ڈاکٹر اور مریض، مگر سب کو بھروسہ ہے کیونکہ اس کی کوئی اور مہیا سالوں سے برقرار ہے۔ جیسے استاد کیونکہ جہاں استاد وہاں ڈاکٹر۔

کر یا ذرا سی تکلیف میں درد اور بیماری کا بہانہ بنا کر اپنے شوہر کا اعتبار توڑ دیتی ہیں۔ اکثر خواتین چھوٹی چھوٹی باتوں پر بے حوش ہو جانے کی ایک شگ کرتی ہیں۔ دوسرے الفاظ میں شوہر کی نظر میں وہ ایک ڈرا سے باز خاتون بن کر رہ جاتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں جب وہ اصل میں بیمار ہوتی ہیں تو شوہر پر وہ بھی نہیں کرتے۔ بچے بچپن سے ماں کی یہ ذرا سے بازیاں دیکھ کر اتنے خادی ہو جاتے ہیں کہ پھر اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ کچھ خواتین کو اپنے شوہر کی جیب صاف کرتے بھی مٹا۔ ان کے خیال میں وہ ان سے اپنا حق چھین رہی ہیں۔ اس طرح وہ اپنے اس لحاظ اقدام کو چھپاتی ہیں اور پکڑی بھی جا کر تو صاف مگر جاتی ہیں۔ بے اعتباری کی فضا اس گھر کے ماحول کو کسی بھی صورت خوبصورت نہیں بنا سکتی۔ رشتہ کوئی بھی ہو اعتبار کے بنائے میں چاشنی و شیرینی پیدا نہیں ہو سکتی۔

کوئی آپ پر اعتبار کر کے اپنے دل کی بات آپ سے شکر کرتا ہے تو اس بات کو آپ تک ہی محدود رہنا چاہئے نہ کہ آپ است سرعام محفل میں بیان کرتے رہیں اور از روایتی زندگی میں تو یہ بہت ضروری ہے کہ سب سے بڑی ایک دوسرے کے راز اور باتیں اپنے تک ہی محدود رکھیں۔

اسی طریقے سے اگر شوہر انکے ہاتھ میں اپنے سینے کی آمدنی یا تنخواہ رکھتا ہے تو وہ چند دن میں ختم کر کے اور پیسوں کی توقع رکھتی ہیں جس سے بھی شوہر کا ان پر اعتماد نہیں بنتا کہ تو چند دن میں اپنے سینے کی تنخواہ ختم کر دے گی تو وہ آئندہ کی تنخواہ دینے سے گریز کرتا ہے جس پر بھی خاتون خاندانہ شاک رہتی ہیں۔

شوہر جب خود گھر کا خرچہ اٹھائے تو بیوی کو شک رہتا ہے کہ کہیں کسی اور عورت پر تو یہ جیسے خرچہ نہیں ہو رہا، کہیں میرا شوہر کسی انیٹر میں تو نہیں؟ اس شک کی وجہ سے بھی بعض عورتیں اعتبار کے اس خوبصورت رشتے میں بدگمانی پیدا کر دیتی ہیں، یہاں تک کہ اپنا گھر بھی بکاؤ لیتی ہیں۔ اسی طرح اگر مرد بھی شکی ہے تو وہ بھی عورت کی ہر بات پر شک کرتا ہے کہ شاید اپنے بیٹے والوں کو کچھ دیتا ہے۔ میرے گھر سے تم میری اجازت کے بغیر وہاں کیوں گئیں۔ گھر کی چھت پر کیا کر رہی تھیں وغیرہ وغیرہ۔ یوں بدگمانیوں کا ایک نہ ختم ہونے والا

کسی کو اچھا یا برا مشورہ دینا بھی آپ پر اعتبار قائم رکھنے اور کونے کا سبب بنتا ہے۔ اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ کوئی آپ کے ساتھ کتنا ٹھس اور آپ سے کتنا حامد ہے۔ بعض اوقات وہ لوگ بھی آپ سے اتنا قریب ہو جاتے ہیں جن سے آپ کا کوئی رشتہ نہیں ہے لیکن آپ کو ان پر بھروسہ ہوتا ہے۔ آپ ان پر اعتماد و اعتبار کرتے ہیں، جیسے مثال کے طور پر گھر کے ملازمین، خدا نخواستہ گھر میں ڈکیتی یا چوری ہوتی ہے تو پولیس کا شک سب سے پہلے نوکروں پر جاتا ہے لیکن مالک اگر یہ کہہ دے کہ میں یہ ہمارے اعتبار کے ہیں تو یہ لوگ تو شک کے دائرے سے کافی حد تک دور ہو جاتے ہیں۔ ایسے ہی وقت میں آپ کا اعتبار و اعتماد کام آتا ہے۔ بعض اوقات ملازمین ایک گھر کے فرد کی طرح بن جاتے ہیں۔ بچوں کو سنبھالنا اور ہانکے کوئی کام کر دینا اور آپ کی مدد کرتے ہیں کیونکہ وہ آپ کی پسند اور ناپسند سے اچھی طرح واقف ہو چکے ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اعتماد کی اسی فضا میں انہیں آزما بھی سکتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ ایمان خراب ہوتے دیر نہیں لگتی۔ چند ٹکے یا کوئی اچھی چیز کسی بگڑ کر انہیں آزما لیجئے۔

جب آپ کے یا آپ کے ساتھی کارکنوں کے خلاف دفتری سازش ہو رہی ہو تو ایسے میں یہ بھروسہ ہی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کو یقین ہوگا کہ وہ ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں؟ ساتھیوں پر بھروسہ آپ کو پرسکون رکھتا ہے اور آپ اپنے کام پر زیادہ توجہ دے سکتے ہیں۔ اسی طرح آپ پر بھروسہ کر کے آپ کے ساتھی کارکن اچھا کام کر سکتے ہیں۔

ہم معاشرے میں اعتبار و اعتماد کی فضا اس وقت ہی قائم کر سکتے ہیں جب گھر سے اس کی ابتدا کریں۔

جب انسان اس دنیا میں آکھ کھوتا ہے تو وہ ایک رشتہ جسے دنیا کا سب سے قابل اعتبار رشتہ کہا جاتا ہے، ماں اس کے سب سے قریب ہوتی ہے اور ان پر اعتبار کرنا بہترین ہے کیونکہ وہ کبھی آپ کے بھروسے کو نہیں توڑتی۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی ماں پر بھروسہ کرنا سب سے محفوظ ہے۔

از روایتی زندگی میں بھروسہ دونوں فریقین کی طرف سے ضروری ہوتا ہے۔ بعض اوقات لڑکیاں اپنے شوہر کی توجہ پانے کے لئے چھوٹی چھوٹی بات پر رو



# گرم گلاب جامن

۔ گھر میں تیار!



READING  
Section





## خبردار رہے غصہ کرنے گھر تباہ

خلاف مزاج بات کے رد عمل سے بچنے کی تدبیریں

غصہ ایسی نفسیاتی کیفیت ہے جو انسان میں اس کے مزاج کے خلاف بات یا کام سے طاری ہوتی ہے۔ یہ ایک ہر یابی کیفیت ہے، جو اس قدر تیزی سے پیدا ہوتی ہے کہ انسانی بدن کا تمام نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ خاص کر اعصابی نظام اور نظام ہاضمہ زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم میں ایسے کیمیائی اجزاء کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو شدید حملے کی صورت میں جسم اپنے بچاؤ کے لئے پیدا کرتا ہے۔

• نہایت یار ضو کر کے قرآن شریف کا مطالعہ کیجئے آپ کا دھیان بہت جائے گا۔  
• ایک حالیہ تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ غصے کی حالت میں ایک ماہی لہروں کے شربت میں ایک چائے کے پیچ کے برابر چینی آ کر پینے سے انتہائی کم وقت میں طبیعت کی اشتعال انگیزی دور ہو جاتی ہے۔ یہ لیہوں کا شربت رماغ کو ذریعہ توانائی بخشتا ہے۔  
• ایک حدیث پاک کا مضمون ہے کہ غصہ آ جائے تو بیٹھ جائیے اور زیادہ غصہ آنے کو توبت چاہیے۔  
• ماہرین طب کا کہنا ہے کہ غصے میں خاص قسم کے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جو جسمانی انحال میں تبدیلی لاتے ہیں اور ان پر قابو پانے میں بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ غصے کی حالت میں بیٹھ جانے یا لیٹ جانے سے دل کی دھڑکن میں کمی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔ ہمارے نبی اکرم ﷺ کا فرمان ہے کہ "پانی پی لیں، غصہ آگ ہے اور آگ کو بجھانے کے لئے پانی کافی ہے۔" ہسوک لیا جائے تو اندرونی آگ بجھ جائے گی۔ قلعوز پر ہمیں واجب شینلان سے انڈ کی پناہ مانگیں گے تو غصہ خور بخور ختم ہو جائے گا۔  
• خواتین پر گھروں کے ماحول کو محفوظ کرنے کی کڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ وہ شوہروں، بھائیوں یا والدین اور بچوں سے بلاوجہ بحث مباحثہ یا کالم گلوچ کی ذمہ داری نہ لے لیں۔ محبت، اتفاق اور رواداری سے یہ رشتے نبھائیں تو کسی فریق میں غصے کی کیفیت ہی نہ پیدا ہو۔ غصہ سے دل سے نری واقعات سے اپنی رائے پیش کریں تو یقیناً مدد معائن بھی اطمینان سے آپ کی بات سنے گا۔ اگر آپ اشتعال نہیں رلا لیں گی تو گھر میں ماحول سازگار رہے گا۔ اس سازگار اور مثبت ماحول میں آپ کے بچوں کی پرورش کا ہونا انہیں ذہنی طور پر صحت مند اور فعال رکھے گا۔

• خون میں کوہسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔  
• بعض لوگوں کو پوائٹنس میں مبتلا کر سکتا ہے۔  
• یہ ذہن کی مایوں کو تنگ کر سکتا ہے چونکہ غصے سے جسم میں کیمیائی اجزاء بڑھ سکتے ہیں۔  
• دل، آنسو اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔  
• یادداشت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔  
• نالج کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔  
• ذرا غور کیجئے کہ ایک نفسیاتی کیفیت جب اس قدر طبی مسائل پیدا کر سکتی ہے تو اس سے بچاؤ کی تدبیریں کیوں نہ کی جائیں۔

### غصہ دور کرنے کے اقدامات

• اپنے ماحول میں تبدیلی پیدا کر لیں۔ اشتعال انگیز واقعے کو نہ دہرائیں۔ نہ ایسا کوئی کام کریں جو آپ کی طبیعت کے خلاف ہو۔ گھر یا کھیت کی رور کریں۔ اگر کشیدگی کا سبب بھی آپ ہی ہیں تو اپنے مزاج میں نرمی اور نخبراؤ لانے کی کوشش کریں۔ رورستان ماحول پیدا کرنے سے رورسروں کی غلطیاں درگزر کرنے سے اپنے مزاج میں بہتری آتی ہے۔  
• اگر غصہ کرنے والا شخص احساس برتری میں مبتلا ہے تو کسی تیسرے فریق کی مدد سے اسے اس کی غلطی کا احساس دلانا بہتر رہگا۔ اپنی منہی سوچ ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ رورسروں کو کمتر سمجھنے سے احتراز برتنا ضروری ہے۔ رورنایک رقت ایسا آئے گا جب آپ تباہہ جائیں گے اور لوگ آپ کو غصے کے سبب دوست نہیں رکھیں گے۔  
• غصہ آئے تو پانی پیجئے جسم کی تسکین اور غصہ نکالنے والی ہلکی پھلکی غذا لے لیجئے۔

• اگر آپ کی نیند پوری نہیں ہوتی تو غصہ اور بچہ چڑا پن مزاج میں شامل ہو سکتا ہے۔  
• اگر آپ کو کسی کام میں ناکامی ہوئی اور تو بھی اس ناکامی کے اثرات غصے کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔  
• اگر آپ کی مالی حالت اچھی نہیں اور آپ تنگی کا شکار ہیں تب بھی غصہ آنا فطرتی ہے۔  
• اگر والدین، بہن بھائیوں اور میاں زوی کے آپس کے تعلقات ٹھیک نہ ہوں تب بھی بات ہے بات غصہ آ سکتا ہے۔  
• اگر کوئی ریڑن بیماری میں مبتلا ہو تب بھی غصہ اور بچہ چڑا پن مزاج پر غالب آ سکتا ہے۔  
• بہت دیر تک ٹریک جام میں پھنسے رہنا یا ماحول کا شور زور، رورنایک غصے میں مبتلا کر سکتا ہے۔  
• اخبار میں شائع ہونے والے نفسیاتی مسائل کے ایک کالم میں کسی خاتون نے بتایا کہ ان کے شوہر نے انہیں غصے میں طلاق دے دی۔ طلاق ایسا نازک معاملہ ہے کہ اس پر خلاف شریعت اور اسلامی قوانین کے ضمن میں روروائے نہیں ہو سکتیں مگر ایسے لئے غصے کو حرام قرار دیا گیا ہے۔ بعض رقت انسان چھوٹی چھوٹی باتوں کو اپنی اتا کا سسٹہ بنالیتا ہے اور لانے مرنے اور کالم گلوچ پر اتا آتا ہے۔  
• غصے کی کیفیت سے باہر آنے پر تھکاوٹ ہو جاتی ہے اور بدن ڈھنڈھناتا دھسوس ہوتا ہے اکثر لوگ اس رقت بلڈ پریشر بڑھ جانے کی شکایت کرتے ہیں یہ کیفیت بد نفسی کا شکار بھی بناوتی ہے۔ نفسیاتی ماہرین کے مطابق غصہ دروج ذہل امراض کا باعث بن سکتا ہے۔  
• غصے پر نغم ہو سکتا ہے۔



# Add a touch of style to your **Food Preparation**



Cooking itself is not much of a hassle, but preparing for it when you don't have the right machines can be troublesome. Kenwood Kitchen Appliances are best and most reliable solution to your kitchen needs. Choose from the widest range of high quality choppers, blenders, food processors and kitchen machines to cut your cooking time and earn you, the chef's fame that you desire.



Web: [www.kenwoodpakistan.com](http://www.kenwoodpakistan.com) UAN: (021) 111-764-111

 Join **KENWOOD, PAKISTAN**



# **KENWOOD**

CREATE MORE  
**READING**  
Section







## پیشہ فروش فروٹ باسکٹ

یہ کاغذی پھل، حسن جمالیات کا پیکر ہیں

شمسہ فیاض

خاتون خانہ ہمارے ملک کا وہ سرمایہ ہیں جو اپنی ذہانت، بچھداری اور صبر کے ہتھیاروں سے اپنے گھر کے معاشرتی حالات کو بہتر بناتے ہوئے مشکل سے مشکل دور کو آسان بنا دیتی ہیں۔ یہ خواتین ہی ہیں جو اپنے مکان کو گھر پر توجہ دے کر اسے گھر کا درجہ دیتی ہیں۔ محدود وسائل کے ساتھ بھی اپنے گھر کی خوبصورتی کے لئے کوشاں رہتی ہیں۔ آج ایسی تمام خواتین کی صلاحیتوں کو سلام پیش کرتے ہوئے جو اپنی جدوجہد سے اپنی محدود آمدنی میں رہتے ہوئے صبر و استقامت کا ساتھ نہیں چھوڑتیں ان کی اسی استقامت کی نذر ایسا کم قیمت اور خوبصورت ڈیکوریشن ہیں، بنانا سیکھا رہے ہیں جو آپ کے ذوق اور ہنر مندی کی گواہی دے گا اور آپ کے جنت جیسے گھر میں مزید خوبصورتی کا اضافہ کرے گا۔

چھوٹے نگرے گلو اور پانی کے کچھری مدد سے چپا دیں۔ گلو کو پانی کی مقدار کے برابر بنا کر ہلکا ہلکا سا برش کی مدد سے ان کے اوپر لگا دیں۔ ایسے کے ان میں ہر دار شکل آجاتے اور اوپر سے سفید رنگ کے لگیں اور کچھ ہر کے لئے چھوڑ دیں۔  
• اب ان تمام پھاؤں پر ایک کانڈے کی رنگ گھڑیں جس کی وجہ سے پچھلے پش کا کھردرا پن دور کر دیا جائے اور ہر دار ہونے کی اور پھر ایک دن کے لئے دھوپ میں رکھیں۔  
• جب دکھ جائیں تو ان پھلوں کو اپنی مہارت سے اصل رنگوں میں رنگ دیں۔ اس ڈیکوریشن میں کی خوبصورت کا دار دہار آپ کے کام کی نفاست میں ہے آپ بتنا صفائی سے اور احتیاط سے بنائیں گی یہ اتنے ہی اصل سے ملتے جلتے نظر آئیں گے۔

دینے کے دوران دبا کر سارا پانی نچر جائے تک ابھی طرح چھپ دے۔  
• بہت سے پھاؤں میں مشافہ ناشپاتی وسیب اور امرود، کینو وغیرہ میں ایک پھوٹی سی ڈنڈی لٹکی ہوئی ہوتی ہے وہی ہے وہی دیتے ہوئے اسے بھی ساتھ ہی اس میں فحس کر دیں اس کے لئے آپ کوئی بھی ڈنڈی پک یا شاخک اسٹک کا گولا استعمال کر سکتی ہیں۔ دھیان رہے کہ دبا کر سارا پانی نکال دیں اور ابھی طرح بنا دیں۔ باور رکھیں آپ جتنے اچھے طریقے سے پانی نچر کر اسے چھپ دیں گی یہ اتنے ہی مضبوط اور خوبصورت بنیں گے۔  
• انہیں کسی پینٹ یا تھال میں رکھ کر دھوپ میں رکھ دیں اور کم از کم 4 دن تک انہیں دھوپ لگائیں جب یہ بالکل خشک ہو جائیں تو ان پر سفید کانڈے کے چھوٹے

یہ ایک ایسی فروٹ باسکٹ ہے جس کے پھل پچھلے پش سے بنے ہیں اور بظاہر اصلی لگتے ہیں جو آپ اپنی ڈانٹنگ ٹیبل یا کچن میں تو بہت خوب دہار لگیں گے۔

### اشیاء

- پچھلے یا کوئی پرانے اخبار
- رنگ پھلوں کے حساب سے
- ڈنڈی پک یا شاخک اسٹک
- سفید پچھلے کانڈے کے لئے
- گلو اور پانی کا پیسٹ
- پینٹ برش
- پچھلے پش فردس بنانے کی ترکیب

• سب سے پہلے چند اخبار لیں ان کی تعداد آپ کے ڈیکوریشن میں کے اوپر منحصر ہے کہ آپ کتنے بڑے اور کتنی تعداد میں یہ پھل بنانے ہیں۔ آپ اندازے کے مطابق کوئی دن سے بارہ اخبار لے لیں پھر ان کو چھوٹا چھوٹا پھاؤ لیں اور دونوں کے لئے پانی کے کسی لب میں بھگو دیں۔  
• گرائنڈر مشین یا چر پر مشین میں ڈال کر اچھی طرح بائبل ہاریک نہیں لیں اور اگر آپ کے پاس مشین نہیں ہے تو آپ اسے سل پر بھی جوس سکتی ہیں پھر اس کے پانی کو بیچہ کر لیں اور اس کا پچھلے پش کے پاس ایک گودے کی شکل میں آجائے گا۔  
• اپنے ہاتھوں کی مدد سے اس کانڈے کے گودے کو مختلف پھاؤں کی شکل میں بنا سکتے ہیں جیسے آم وسیب، کینو، ناشپاتی، امرود، کینو، انار، موز، کینو وغیرہ اس کے لئے آپ اپنے پھاؤں کی تصاویر یا اصل میں دیکھ کر بھی ان سے مدد لے سکتی ہیں۔ وہی





*The Jade Hall...*

**arena**  
Family Recreational & Sports complex  
Main Karsaz

*Entirely new look & most economical Wedding Package  
Guaranteed*

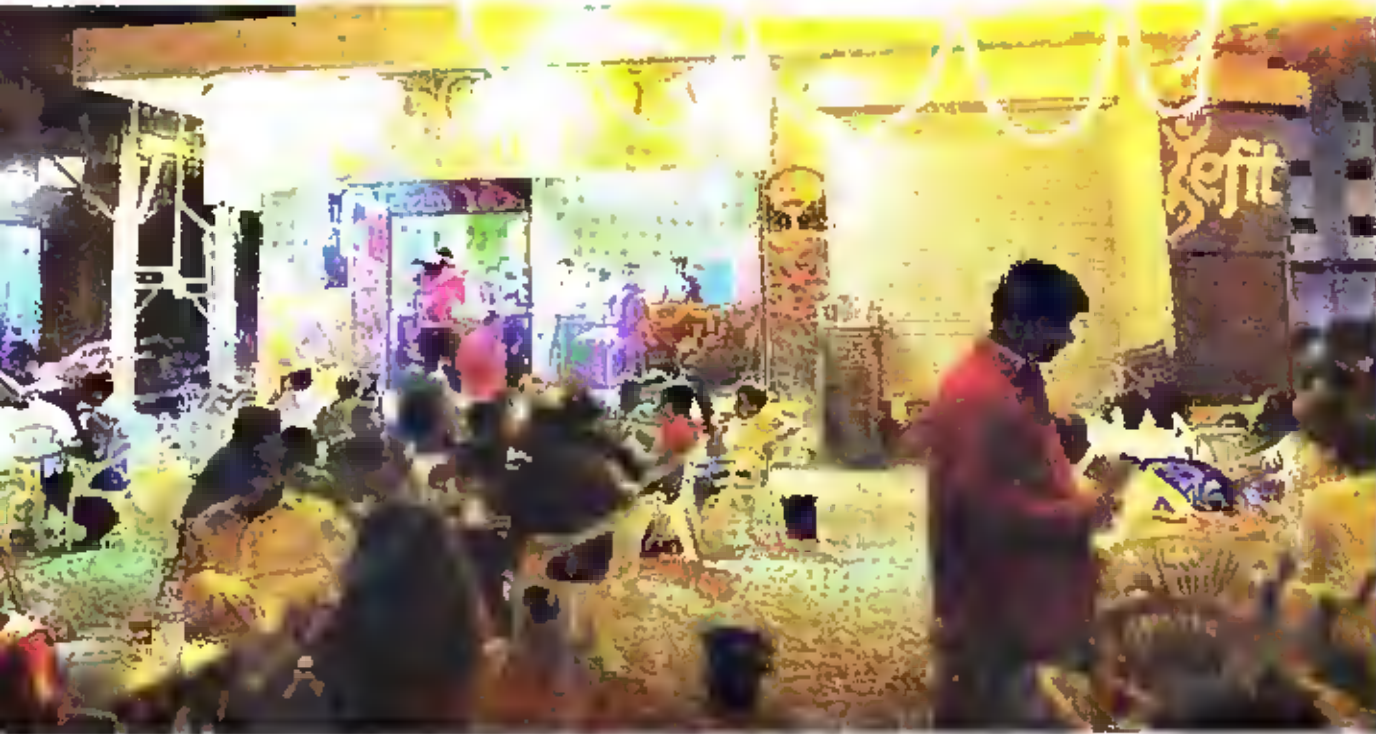


**For Details : 021-99245251-4 | Mr. Saghir 0322-2572249  
Mr. Zunair 0300-2680327 | Mr. Yousuf 0345-3315915**

**Section**







## ڈھابا چائے پیس چائے والا چلیس

کوئٹہ پولیس شہر کراچی میں ڈھابا کلچر فروغ پا چکا ہے کراچی کے ڈسٹرکٹ ہاؤسنگ اتھارٹی کے قریب میں خلیان بخاری کی لہر نے شہر میں شاہ محلے کی گاڑیوں کا حجم لگتا ہے۔ محلے میدان میں گاڑیوں کا سڑک پر بڑھ کر ہنگاموں میں ہنگاموں میں مر شام ہی میزوں پر کرسیاں رکھی جاتی ہیں اور جو شائقین گاڑی میں بیٹھے بیٹھے چائے پرائیڈ کھانا چاہتے ہیں وہ اترنے کی اجازت کیوں کریں جب چائے والا حرکت ملے محبت پٹ آمڈر لینے آ جاتا ہے۔

کے ساتھ ایک Taj Line دی ہے۔ آپ یہاں دیکھ رہی ہوں گی کئی جگہوں پر لگتا ہے "بیگم چہارے، دکان کے اندر، باہر، بیچے کارڈ پر، چھاپڑی کے کانڈری دسترخوان پر، ٹرک آرٹ کو خاص الامس عوامی موضوع سے نسبت کے طور پر استعمال کیا ہے۔" مزہ نشان آرائش کا پس منظر بنا رہے تھے۔

"کیا آپ کینٹرنگ بھی کرتے ہیں؟" "اب تو کر رہے ہیں اور مصروفیات بے پناہ بڑھ گئی ہیں۔ ہوم ڈیلیوری بھی شروع کر دی گئی ہے۔" تاحال پورے طور پر کراچی میں خدمات فراہم نہیں کی جا سکیں وہ بھی انشاء اللہ بلند ہی منظم انداز سے ترتیب دے لیں گے۔

"پرائیڈ کی ورائٹی سے متعلق کچھ بتائیے؟" "پاکستانیوں کے یہاں ہر موسم میں کسی نہ کسی شکل کے پرائیڈ کھانے کا رواج رہا ہے۔ کچھ لوگ ناشتے میں دالوں، مولی، ہنریوں، تھے اور آلو کے پرائیڈ کھاتے ہیں۔ کچھ صرف چھٹی کے روز بچ کا اہتمام کرتے ہیں۔ ہم ہر روز شام سے آدھی رات تک روایتی پرائیڈ کے ساتھ ساتھ یارلی کیو چکن، کباب، چاکلیٹ یعنی ٹیلا پرائیڈ، ٹیس پرائیڈ اور تقریباً 25 اقسام کے دیگر ذائقوں پر مشتمل پرائیڈ پیش کرتے ہیں اور یہ قیمتا بھی حسب استطاعت ہوتے ہیں۔ آپ نے چائے کا نہیں پوچھا۔ میں خود بتا دیتا ہوں کہ کینڈری چائے، اور ک قبوہ، ہنر چائے، اللہ لگی، دودھ پتی سادہ اور کشمیری کریم چائے کے علاوہ مزید 10 اقسام کے ذائقے آفر کرتے ہیں۔"

اور ہم نے دیکھا کہ جوں ہی سورج سنہ دور سمندر کی تہوں میں کنارہ کرنا چاہا، عزت اور حزمہ کے محلے نے میدان کی مٹی کو پانی کے چھینے دے کر گویا مٹی میں ہلکی جان سی ڈال دی اور ایک روز رات گئے خلیان بخاری جانے کا اتفاق ہوا تو شو بڑی کئی شخصیات کو یہاں تازہ دم ہوتے دیکھا، یہ لوگ کسی ڈرامہ سیریل کی ریکارڈنگ سے واپس لوٹ رہے تھے۔ دیکھ لیجئے اسے کہتے ہیں تاجر کا ذہن ہونا کہ چائے کے ڈھابے پر رات کو دن کا سماں ہی نہیں، وہ دلوں کو جیتنے کا مکمل سامان بھی رکھتا ہے۔ بلاشبہ ڈھابے کا تصور دل جیت گیا ہے۔

پر کشش انداز سے سجایے ڈھابا تو س دقزح کے رنگوں کو مات دیتا ہے۔ خاص اس وقت جب کوئی گاڑی وہاں آ کر پارک ہوتی ہے تو ہینڈ لائٹس کی روشنی میں سارا ماحول خوش رنگ ہو جاتا ہے۔

مزہ نشان نے ہمیں حالیہ ملاقات میں بتایا کہ "ہمارے پورے وطن میں ڈھابا کلچر آج بھی قائم ہے۔ جہاں ہم جب بھی سفر کو لیتیں دودھ پتی چائے ضرور پیتے ہیں اور پھر اپنے گھروں میں ایسی چائے کی فرمائش کرتے ہیں۔ عزت خان ہمارے ساتھی کا تعلق شمالی علاقہ جات سے ہے وہ اپنے تجربے کی بنیاد پر



دعویٰ کرنے میں حق بجانب ہیں کہ کراچی میں بالکل اسی ذائقے سے مشابہہ چائے وہ یہاں پیش کر رہے ہیں۔ میرا تعلق کشمیر سے ہے۔ آپ کریم کشمیری چائے اب تک کراچی میں نہیں پئی تھی ہوں گی یہ یا تو پرائیڈ کشمیری گھرانوں میں تیار کی جاتی ہے یا پھر کشمیری میں دستیاب ہوتی ہے۔ یہی بات کسی چائے کے بول پر اصل کشمیری چائے ہم پیش کر رہے ہیں۔"

### سجایا ٹرک نما ڈھابا

ٹرک آرٹ اور چائے کے ڈھابے کی آرائش کا تصور عوامی دلچسپی کا ٹکس پیش کر رہا ہے۔ وہی نقل ہونے، وہی ہنر، سرخ، نیلا اور زرد رنگوں کا استخراج پاکستانی کلچر کی نمائندگی کرتا ہے۔ گویا ہم تصور میں شمالی علاقہ جات کا سفر کر رہے ہوں اور راستے میں چائے کے ڈھابے پر پختہ سا پڑاؤ آن پڑے تو اس وقت چائے پینے کی اسگ جاگتی ہے۔ "ہم نے اسی تعلق کو جذبہ بانی داری لگی

پوں تو پورے پاکستان میں ہر جگہ چائے اول اور ڈھابے موجود ہیں خاص کر نیشنل ہائی ویز اور سپر ہائی وے پر جو ایک شہر سے دوسرے میں جانے کے لئے براستہ شاہراہ سفر کرنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ سادہ ترین تو اسٹریٹ اور کم خرچ مگر ذائقے میں نہایت اعلیٰ چائے سفر کی حکمن دور کر دیتی ہے۔ کچھ ایسی ہی دلچسپ کہانی حزمہ اور عزت کی ہے جو کچھ یوں ہے۔ بیٹوں نو جوان اچھی چائے کی تلاش میں ایک صوبے سے دوسرے صوبے تک گئے اور ٹرک کنارے کھلے ہر ڈھابے پر ٹمبر کر چائے کا ذائقہ چکھتے رہے۔ انہوں نے محسوس کیا کہ چند سوئیل آ کے سفر کرتے ہی چائے کا رنگ، خوشبو اور ذائقہ بدل جاتا ہے۔ کبھی خوشگوار تو کبھی گوارا، اور وہ اپنے ذہنوں میں ذائقوں کے معیار کا تعین کرنے لگے۔

سپر ہائی وے پر انہوں نے دیکھا کہ کیا سائیس، کیا پوہری، کیا خان صاحب اور کیا دستری باہو، ہر کوئی یہاں ٹمبرتا ہے اور تازہ دم ہو کر منزل کی طرف روانہ ہو جاتا ہے۔

ریستوران اور ہوٹل انڈسٹری میں سے کسی کو اس طرح Masses کی سطح پر آ کر تجارت کرنا دشوار تھا لیکن کچھ برسوں سے نوجوانوں نے اپنی تجارتی سوچ میں نمایاں طرز کی اپنائی ہے۔ مختلف، منفرد، اچھوتے اور خوبصورت تصورات کے ساتھ کھلنے والے ریستورانس اب روزانہ لاکھوں کا بزنس کرنے لگے ہیں۔ Dine In اور ہوم ڈیلیوری کی مدد میں ان کے کھانوں کی مقبولیت بڑھ رہی ہے اور خواص و عوام دونوں طبقات اپنی Celebrations میں انہیں یاد رکھنے لگے ہیں۔ اسی طرح چائے والا کے رینٹلے میدان میں بھی کرسیوں، میزوں پر ہم نے لوگوں کو ساگرہ مناتے دیکھا۔

حزمہ عثمان صاحب نے اپنے دکان پر شاندار اردن نصب کئے ہیں اور پرائیڈ تیار کرنے والے ماہر کارنگروں کو ایک چھت تلے تنج کر لیا ہے۔ سب سے اچھی بات یہ ہے کہ اوپن کچن ہے۔ آپ شرمائیں مت، دکان کے سامنے جا کر اپنا رانھا اور چائے خود بنا دیکھئے۔ نتیجتاً تسلی ہوگی کہ چائے اور پرائیڈ منافع سٹری جگہ پر بن رہے ہیں۔



# Medora

Lipsticks with matching  
Nail Polish

MATTE  
IN 91 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 25 COLOURS



GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 28 COLOURS

*Colours  
impossible to ignore*



QUALITY  
NAIL POLISH  
REMOVER

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

READING  
Section



# کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

کھانے کے بھائے پانچ مرتبہ درمقدار میں کھانا کھائیں جس میں ہلکی سبز یا پھلوں کا تناسب زیادہ ہو جبکہ مرغن اور ویرنیم اجزاء کا تناسب قعدے کم ہو۔

• کھانے سے قبل اور کھانے کے دوران پانی پار سے پیئیں۔ اہل کھانے کے بعد فوراً پانی پینا مناسب نہیں۔  
• کھانے کے دوران فی دہائی دیکھنا ان پر بات کرنا اور سترخوان پر ساتھ بیٹھے ہوئے لوگوں سے زیادہ گفتگو جیسی عادات بھی وزن میں اضافے کا سبب ہو سکتی ہیں۔ یہ وہ مسرونیات ہیں جن کی وجہ سے ذہن اور توجہ دونوں مختلف موضوعات کی جانب مبذول ہو جاتے ہیں اور ایس یا ڈنکس دبتا کہ ہم کھانا کھا چکے ہیں۔ یوں کچھ جی دیر بعد دوبارہ ہونک لگتی ہے اور ہم مزید کھانے کی جانب راغب اور جاتے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت آپ کی توجہ کھانے پر ہونا مقدار کو کنٹرول کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔

• اگر دن کا بیشتر حصہ ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنا ہمارے معمولات کا حصہ ہے تو پھر صبح سویرے یا شام میں وقت نکال کر چہل قدمی کی عادت ڈالنا ناگزیر ہے کیونکہ متحرک طرز زندگی ہی کامیاب طرز زندگی ہے۔ متوازن خوراک بہترین خوداک ہے۔

• آٹھ کل باہر کھانے کا رواج بھی بہت فروغ پا رہا ہے۔ بظاہر اس میں کوئی برائی نہ بھی ہو تو کم از کم اس بات کو یقینی بنانا ہادی ذمہ داری ہے کہ جس کھانے کا بھی انتخاب کیا جائے وہ اوپر دیے گئے اصولوں سے تصادم نہ ہو، کیونکہ یہی وہ مواقع ہوا کرتے ہیں جب ہم گھردلوں، عزیزوں اور دوستوں کے اسرار پر یا ان کے تجویز کرنے پر کھانا آواز کرتے ہیں اس کو اپنی ضروریات اور حفظان صحت کے مطابق اور ایسا شاذ و نادر نہیں ہوتا بلکہ اکثر بیشتر ہوا کرتا ہے، جو کہ ایک لمحہ فکریہ ہے۔ اس نقطہ کو خصوصی طور پر پیش نظر رکھنا بہت اہم ہے۔

## عالیہ فاروق... رحیم یار خان



موز اور سوپلے میں کیا فرق ہوتا ہے؟  
موز ایک نہایت نفاست سے تیار کی جانی والی دیش ہے جو کہ گرم اور سفیدی دونوں طرح تیار اور سرد کی جاتی ہے۔ سوپ کی روٹی کریم یا پھر انڈوں کی سفیدی شامل کئے جانے کی وجہ سے یہ بہت فلفلی ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں اسے پیسے کے طور پر زیادہ پسند کیا جاتا ہے جبکہ اسے ٹنگ مرچ کے ساتھ یعنی سیوری بھی بنایا جاسکتا ہے۔ پیسے کے لئے اس میں پھل یا ان کی بیوی، چائیسٹ، کوئی سبز چائے یا پھر حسب پسند ذکرا اور سفید شامل کئے جاتے ہیں۔ سیوری موز کی تیاری میں پکن، مچھلی، سرخ گوشت، پیاز اور پسند کے مطابق سرخ کالی یا سفید مرچ اور ٹنگ کے علاوہ دیگر گرم مصالحے بھی شامل کئے جاتے ہیں اور موز کے برتن کو پانی میں رکھ کر بیک کرتے ہیں جسے دائرہ ہاتھ بھی کہتے ہیں۔

جہاں تک سوپلے کا تعلق ہے یہ بنیادی طور پر بیک ہی کیا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں اٹلے اور انڈوں کی سفیدی اچھی طرح چینٹ کر شامل کی جاتی ہے۔ بیک ہونے پر یہ پھول کر اپنے حجم سے روگنا بھی ہو جاتا ہے اور جوئی خندا ہونے لگے اس کا حجم کم ہو جاتا ہے اور پڈنگ سے ملتا جلتا محسوس ہوتا ہے۔ لہذا بیک کرتے ہی نووا سرد کیا جاتا ہے۔ سوپلے بھی سینھا اور سیوری دونوں ذائقوں میں بنایا جاسکتا ہے۔ ان دونوں کی تیاری میں کسی قدر ملتے جلتے اجزاء استعمال کئے جاتے ہیں لیکن تیاری کا طریقہ اور تیاری کے بعد حاصل ہونے والے نتائج مختلف ہوتے ہیں۔

عام کوئی جو کہ ہم گھر پر تیار کرتے ہیں اس میں اور Latte میں کیا فرق ہے؟

## آمنہ خالد... حیدر آباد

عموماً گھروں میں گرم پانی میں کافی شامل کرنے کے بعد اسے پینٹی اور روہ کے ساتھ سرد کیا جاتا ہے یا پھر کوئی ارد پینٹی کو بہت معمولی سی مقدار میں کریم یا روہ کے ساتھ چینٹ کر فلفلی کر لیا جاتا ہے اور اسے ہوتے روہ کی ساتھ سرد کیا جاتا ہے۔ آپ نے کھانا نہیں کہ آپ گھر پر کوئی کوئی بناتی ہیں۔ بہر حال کیلئے لائے کے معنی ہیں 'کوئی روہ' بالکل اسی طرح جیسے ہمارے



ہاں خصوص طریقے سے تیار کی گئی چائے کو روہ پتی کہا جاتا ہے۔ جہاں تک دیگر اقسام کی کوئی اور لائے کے فرق کا تعلق ہے تو عموماً گھروں میں اجزاء کے مختلف تناسب سے تیار کی گئی کوئی کوئی نام سے دیئے جاتے ہیں، ویسے ان کے بنیادی اجزاء میں کوئی اور پانی کا کاڑھا میز، گرم روہ اور روہ کا جگ شامل ہیں۔ اب آپ فلیٹ وہاٹ، کیپ چین، مسکا یا لائے کسی بھی قسم کی کوئی بنائیں۔ کوئی اور پانی کے گاڑھے آمیزے کی مقدار ایک ہی رکھیں۔ بس فلیٹ وہاٹ بنانے کے لئے اس میں گرم روہ شامل کریں۔ کیپ چین بنانے کے لئے گرم روہ اور جھاگ دار روہ اور کوئی کا آمیزہ تینوں کی مقدار برابر رکھیں۔ مسکا بنانے کے لئے پکائیٹ، کافی کا آمیزہ اور گرم روہ تقریباً برابر مقدار میں شامل کریں۔ لائے میں کوئی اور جھاگ دار روہ کی مقدار تقریباً برابر، دو دان روہوں کی کل مقدار کے برابر گرم روہ شامل کیجئے۔ اجزاء کی مقدار کا یہ ایک اوسط انداز ہے جو کہ گھر یا استعمال کے لئے مناسب ہے۔

اگرچہ میرا وزن بہت زیادہ نہیں لیکن ہمارے خاندان میں موٹاپے کا رجحان موجود ہے لہذا میں خود کو ایسی صورت حال سے محفوظ رکھنا چاہتی ہوں، لہذا مجھے کیا احتیاط اور پرہیز کرنا چاہئے؟

## شبیم علی... کوٹری



احتیاط اور پرہیز کرنا چاہئے؟  
وزن کنٹرول یا کم کرنے کے لئے اس کی وجوہات کا درست تعین بہ مد ضروری ہے۔ مورفیت اور طرز زندگی اس ضمن میں اثر انداز ہونے والے اہم ترین عوامل شمار کئے جاتے ہیں لیکن ہر مرتبہ ایسا نہیں بھی ہوتا۔ ہر فرد کی عمومی صحت مختلف ہوتی ہے، لہذا اس سلسلے میں اپنے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ اس کے علاوہ چند اہم نکات درج ذیل ہیں جنہیں پیش نظر رکھنا از حد ضروری ہے۔  
• خوراک کی مقدار کم اور طرز زندگی کا متحرک ہونا۔  
• کچھ اہم تین وقت کے کھانوں میں سے کسی ایک کا بھی ناغہ نہ کرنا، زیادہ بہتر یہ ہے کہ دن میں تین مرتبہ سیر کر کھانا



اسٹک بین میں دو مہینے آج پر پکا کر اس کا پانی خشک کر لیتے ہیں اور پھر کسی بھی کھانے میں شامل کرتے ہیں۔ آپ جو طریقہ پسند ہو اختیار کر سکتی ہیں۔

کیا کچے ٹماٹر فریز کئے جاسکتے ہیں اگر ایسا کرنا درست اور ممکن ہے تو طریقہ کار کی

رقیہ اعجاز... لاہور



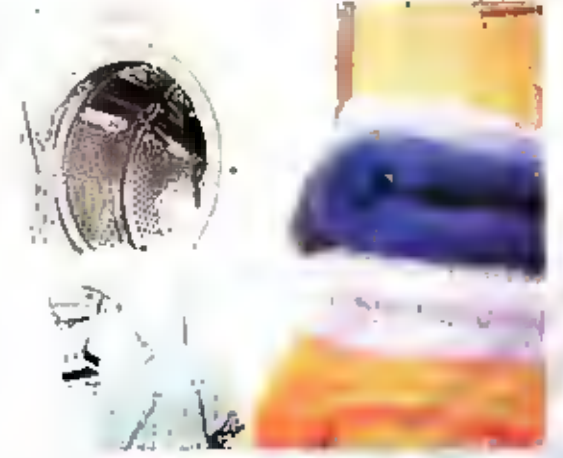
بھی وضاحت فرمادیں؟

جی ہاں! کچے ٹماٹر بالکل فریز کئے جاسکتے ہیں، تاہم ٹماٹر اچھی طرح پھانک کر دھوئیں۔ چھلنی میں رکھ کر خشک کریں اور ایک مرتبہ استعمال کی مقدار کے مساوی پلاسٹک بیگز بنا کر فریز کر لیں۔ کھانا پکانے سے قبل ایک پیکٹ فریزر سے نکال کر ساہو پانی میں اس اتنی دیر بھگوئیں کہ پھانکا ۲۱ دن تک نہیں ہو جائے، پھانکا ۲۱ دین، ٹماٹر چوب کریں اور حسب معمول کوئی بھی ہانڈی تیار کر لیں۔

کپڑوں میں دھلنے کے بعد ہیک محسوس ہوتی ہے۔ اس مسئلے کا حل بتادیں نوازش ہوگی؟

شیخ یوسف... ملتان

آپ نے لکھا نہیں کہ ہیک کس قسم کی ہے، بہر حال دھلے ہوئے کپڑوں کو منگانی سے نہ دھویا جاسکے یعنی ڈرنجنت کی مقدار اور معیار کا مناسب نہ دونا یا دھولے کے بعد اچھی طرح صاف پانی سے نہ کھانا بہت ہی بنیادی نکتہ ہے۔ آپ انہیں ضرور تھیننی براتی ہوں گی۔ اس کے علاوہ زیادہ میلے کپڑوں کو دوسرے کپڑوں کی نوعیت کے اعتبار سے علیحدہ علیحدہ دھویا جائے تو بہتر ہے۔ یہ مسائل عام ان



واشنگ مشینوں کے استعمال میں زیادہ ہوتے ہیں جن میں کپڑے ڈرنجنت کے ساتھ دھلتے ہیں لیکن کھانگالنے کے لئے انہیں مشین سے نکال کر ہلایا یا ب استعمال ہوتے ہیں۔ عموماً گھروں میں ایک مرتبہ واشنگ مشین سے کپڑے دھو کر نکال لئے جاتے ہیں اور اس میں وجود ڈرنجنت اور پانی سے مزید کئی مرتبہ کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ اس طریقہ کار کے تحت کپڑے دھوئیں تو خیال رکھیں کہ سفید رنگ کے کپڑے سب سے پہلے دھوئیں پھر ہلکے رنگوں کے کم میلے کپڑے دھوئیں اور آخر میں گہرے رنگ یا زیادہ میلے کپڑے دھوئیں۔ اس کے علاوہ ہمیشہ مشین میں ڈالنے سے کم از کم بیس منٹ پہلے انہیں ساہو پانی میں بھگو دیا جائے تو بہتر ہے۔ اس کے بعد فری سے نچر کر مشین میں دھوئیں۔ آپ دیکھیں گی نہ صرف کپڑے صاف دھلیں گے بلکہ واشنگ مشین میں وجود ڈرنجنت کا پانی بھی زیادہ جلدی خراب نہیں ہوگا۔ تولیے پریش پائس پہلے اوڑھیں دھوئیں یعنی کہ ان سے پہلے کوئی کپڑے نہ دھوئے کیے ہوں البتہ تولیہ دھونے کے بعد بچے دوئے ڈرنجنت والے پانی میں گہرے رنگ کی جاوڑی وغیرہ ہوں تو انہیں دھوئیں۔ آخر میں سب سے خاص بات اور دیکھ کر دل میں اور مزہ یعنی ایسے کپڑے جو کہ ہوتی نہ ہوں بلکہ ٹائیکون یا دوسرے اور وغیرہ با کسی معنوی ریشے کی آمیزش سے تیار کئے گئے کپڑے کے بنے ہوئے ہوں، انہیں بھی بالکل صاف پانی میں دھوئیں۔ کپڑے دھونے کے بعد آخری مرتبہ کھانگالنے کے لئے جو پانی استعمال کریں اس میں ۲-۳ کھانے کے چمچ سفید سرکہ شامل کر لیا کریں۔ اس طرح کپڑے جراثیم اور ہیک سے مزید پاک ہو جائیں گے۔

پالک کو بلائج کرنے کا صحیح طریقہ کیا ہے جسے ایک فلورینٹائن اور پالک پیئر دونوں میں شامل کیا جاسکے؟



پالک بلائج کرنے کے لئے ایک ایک پتہ جن کرساف پتے علیحدہ کر لیں اور صاف پانی میں بھگو کر دھوئیں اور چھلنی میں دیکر خشک کر لیں۔ ایک کھلے بین میں پانی ابلانے کے لئے چوبیسے پر رکھیں اور ایک گہرے باؤل میں ٹھنڈے پانی میں برف کے کیر بڑا ڈال کر تیار رکھیں۔ پانی میں ابال آتے ہی اس میں پالک شامل کریں۔ دو منٹ بعد چھلنی کی مدد سے پالک گرم پانی سے نکالیں اور ٹھنڈے

پانی کے باؤل میں منتقل کریں۔ یہ عمل اس لئے ضروری ہے کہ پالک میں موجود حدت نوا ختم کر دی جائے اور وہ ٹھنڈی ہو جائے یعنی کوئنگ ہو عمل نوری روک دیا جائے۔ اس طرح اس میں دوبرہند اہمیت کا ہوا حصہ ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے۔ پالک کا رنگ خراب ہونے سے بچانے کے لئے اگلے ہوئے پانی میں پالک شامل کرنے سے قبل ایک چمکی پیسٹیا یا اشال کر دیا کیجئے۔ اس کے علاوہ بعض پڑنے والے دھو کر چوب کی ہوئی پالک کو سولے پیسے کے نان

### Tip of the Month Contest کے نتائج

#### ونرز ٹپ

اس کوئیٹ میں بی بی پوزیشن رباب اختر (ساہیوال) نے حاصل کی  
دو دنوں میں زعفران بھگو کر اونٹوں پر لگانا نہیں، صاف اور نکالنا: دو جاتے ہیں۔  
اس ماہ کے کوئیٹ میں انیلہ فاروقی اور دار مریم حبیب خان پور رپا قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آرزو روٹ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline: 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com



”میں نے خود کو بحیثیت اداکارہ دریافت کیا“

## معروف اداکارہ سنبل اقبال سے ملے



سنبل اقبال نوجوان اداکارہ کو آپ نے ٹیلی ویژن سیریلز میں بے چاری اور محسوم لڑکی کے کردار میں اکثر دیکھا ہوگا۔ روتی دھوتی اور مظالم سہتی ہوئی یہ لڑکی کسی کسی ڈرامے میں اپنے حق اور انصاف کے لئے آواز بلند کرتی ہوئی بھی نظر آتی ہے۔ ڈرامہ سیریل ”رنگ“ سے شہرت پانے والی اس اداکارہ سے مختصر سا مکالمہ ہوا آپ بھی پڑھئے۔

”کیا آپ ٹائپ کاسٹنگ کا شکار نہیں ہو رہی ہیں، ہر ڈرامے میں رونے دھونے والے کردار کر کے سیریل تو ہٹ کر واڈیٹی ہیں مگر یکسانیت بھی تو محسوس ہوتی ہوگی؟“

”مجھے مٹی نوعیت کے کردار بھی آفر ہوتے رہتے ہیں مگر شاید میرا چہرہ اور خدخال ایسے ہیں کہ پروڈیوسرز مجھے مرکزی کردار بھی دیتے ہیں اور یہ ہر روزی حاصل کرنے والا کردار ہوتا ہے۔ میں ان کرداروں کو محسوم کردار کہتی ہوں۔ اتفاق سے میرے پانچ یا چھ سیریل لگا تار ایسے ہی شدید نوعیت کے آئے اور آپ کو ایسا لگا کہ یکسانیت اور الجھادی کیفیت ہوگی۔ انشاء اللہ بہت جلد آپ مجھے مختلف کرداروں میں دیکھیں گے۔ باقی آپ نے خود کہا کہ ان کرداروں کی وجہ سے سیریل ہٹ ہوتی ہے تو واقعی یہ ایک راتخان ہے جو ڈرامہ انڈسٹری پر غالب آچکا ہے اور میں ہی نہیں کئی دوسری بہم عمر اداکارائیں بھی ایسے کردار ادا کرنے پر مجبور رہی ہیں اور خوشی خوشی کر رہی ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہمارے معاشرے میں کہیں نہ کہیں ایسی عورت موجود ہے۔“

”پاکستانی ڈراموں کو کہانی، کیمرو ورک اور دیگر تخلیقی شعبوں میں آپ کہاں کھڑا محسوس کرتی ہیں؟“

”پارٹنر برصغیر میں جہاں جہاں اردو ہندی فلمیں اور ڈرامے بنتے ہیں وہاں



ڈراموں کا مرکزی کردار خاتون کا ہوتا ہے جبکہ کہانی مرد کے گرد گھومتی ہے عورت ایک آرائشی سہیل ہوتی ہے۔ کہنے کو انہیں خواتین کی اولین پسند کہا جاتا ہے اور ٹارگٹ آڈینس بھی خواتین ہی ہوتی ہیں لہذا اگر کہانی کار سے لے کر ہدایت کار تک موضوعات اور تکنیکوں کا تنوع دکھانا چاہیں تو ضرور کامیاب ہوگی۔ ہمارا ڈرامہ چاہے اس کی مرکزی اداکارہ سنہل اقبال: ویانہ ہو جہاں جہاں اور رنگی اور بولی باقی ہے حتیٰ کہ پردہ ملک میں بھی ہمارے ڈرامے ہی مقبول ہو رہے ہیں تو اس کا مطلب ہے ہماری کہانیاں اور Content بہتر ہے۔"

"آپ کو شو بزم میں کیا چیز بہتر لگی اور کس رویے سے دکھ پہنچا؟"

"شو بزم لوگوں کے لئے برا ہے جو صرف تفریح اس شعبے میں آتے ہیں۔ جو کیرئیر بنانے کا خواب نہیں دیکھتے، جن کو اداکاری تماشہ یا شغل لگتی ہے اور جو اسے سنجیدگی سے محسوس نہیں کرتے جبکہ ہم جیسے لوگوں کے لئے تو یہ عشق اور جنون کی کیفیت طاری کرنے والا نہیں ہے۔ میں 12 سے 13 گھنٹوں تک ایک کردار میں خوب ادا کر رہی ہوں۔ میں نے اسے سنجیدگی سے قبول کیا ہے کیونکہ مجھے یہ شعبہ اچھا لگا۔ میں خود پر مکشوف ہوئی، میں نے خود کو یہاں دریافت کیا ہے۔ آپ یقین کریں کہ اداکار آپ اپنے انتخاب پر اداکار بننا ہے وہ ہانگی چانس نہیں بنتا۔ اداکاری بھی دیگر فنون لائف کی طرح قدرتی وہیبت ہوتی ہے اس کے بعد ہمارا مشاہدہ، مطالعہ، ذہانت اور اپردہج اسے نکھارتے ہیں۔"

"آپ کس طرح متعارف ہوئی تھیں؟"

"میری امی کا بیوی پار ہے اور یہاں اکثر اداکارائیں اور ماڈلز میک اپ وغیرہ کے لئے آتی تھیں وہیں مجھے ماڈلنگ اور پھر اداکاری کی آخر آگئی۔ یوں منصوبہ بندی کوئی نہیں تھی مگر والدین نے کہا کہ پیلہ تعلیم مکمل کراد پھر کام کرنا۔ "روگ" میرا ایسا سیریل ہے جو میرے لئے بیک تھرو ثابت ہوا۔ اس کی کہانی بچوں پر تھک داور زیادتی سے متعلق تھی اور میرے مقابل لیبل تریٹی مرکزی کردار میں تھے۔ پچھلے برس "رخسار" بنت ہوا۔ بات یہ ہے کہ خود پر اعتماد تو تھا اس لئے لگا تار چار برسوں سے کام مل رہا ہے اور میں مصروف ہوں۔"

"کیا اسکرپٹ کا انتخاب خود کرتی ہیں اور کس طرح"

خود کو کسی کردار میں ڈھالتی ہیں؟"

"میں صرف زبانی سے سناتے کردار پر بھروسہ کر کے کام کا معاہدہ نہیں کر لیتی۔ اسکرپٹ پڑھ لیتی ہوں اور سوچ بچار کے بعد کام کا فیصلہ کرتی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ اپنا کردار پر ناؤٹس سے بھر پور ہو اور کوئی پیغام دے گا وہ اس اداکاری میں مقصدیت کی قاسم ہوں۔"

"کوئی اداکار، جس کے ساتھ کام کرنے کی خواہش ہو؟"

"جب میرا کیریئر شروع ہوا تو اس وقت سعدیہ امام اور ہمایوں سعید ڈرامہ انڈسٹری پر چھائے ہوئے تھے۔ یہ دونوں میرے پسندیدہ اداکار ہیں اور ٹریش فنیٹی سے میں نے ان کے ساتھ بھی اور دیگر اداکاروں کے ساتھ بھی کام کر لیا۔"

"اگلے 5 برس بعد آپ خود کو کہاں اور کس افق پر دیکھتی ہیں؟"

"قاری پاکستانی فلموں کے افق پر، مجھے ایک فلم میں کردار کی آفر تو آگئی ہے جس کا ہیرو رنگ زریحہ کیل ہے۔"

"پورے برصغیر میں جہاں جہاں اردو ہندی فلمیں اور ڈرامے بنتے ہیں وہاں ڈراموں کا مرکزی کردار خاتون کا ہوتا ہے جبکہ کہانی مرد کے گرد گھومتی ہے عورت ایک آرائشی سہیل ہوتی ہے۔ کہنے کو انہیں خواتین کی اولین پسند کہا جاتا ہے اور ٹارگٹ آڈینس بھی خواتین ہی ہوتی ہیں لہذا اگر کہانی کار سے لے کر ہدایت کار تک موضوعات اور تکنیکوں کا تنوع دکھانا چاہیں تو ضرور کامیاب ہوگی"

"ڈرامہ انڈسٹری میں آپ کو کس چیلنج کا سامنا کرنا پڑا؟"

"پہلا چیلنج تو یہی تھا کہ خاندان بھر میں کوئی لڑکی ایجنٹ کی طرف آئی نہیں تھی اس لئے بہت غناظ رو کر کام کیا۔ میں نے اپنے گھرانے کی سزا اور عزت کے نام پر حرف نہیں آنے دیا اور بڑی محنت سے اپنے کام پر توجہ دی۔ میرا یقین ہے کہ خدا نیک نیتی سے کام کرنے والوں کے لئے سازگار مانتے بھی بناتا چاہتا ہے مگر ہر پرفیشن آپ سے دیباگی اور اخلاص کا تقاضا ہوتا ہے۔ میرے آڈینس میرے بچ رہے ہیں۔ اگر انہوں نے آج مجھے یاد رکھا اور سراہا تو میں بھی انہی کی بدولت ہر کردار کو چیلنج سمجھ کر قبول کر رہی ہوں۔"

"شادی کا کپ تک ارادہ ہے؟"

"انشاء اللہ اگلے دو برسوں تک، لیکن ابھی کچھ ٹیٹے نہیں ہے۔"

"آپ کی کامیابی کا راز؟"

"سادگی اور سچائی۔ خواب دیکھتی ہوں قسمت انداز لگے تو انائی ہمال رکھتی ہوں اور اپنی صلاحیتوں پر اعتماد ہے اور یہی بہت ہے۔"

"پسندیدہ فلم؟"

"رل والے دلہنیالے جائیں گے۔"

"وہ کس بات پر رونا آتا ہے؟"

"جب بھروسہ ٹوٹتا ہے، میں اپنے آنسو چھپا نہیں سکتی۔"

"کیا چیز خوش رکھتی ہے؟"

"شاپنگ کرنا خوشی کا باعث ہوتا ہے۔"

"وہ کس چیز سے خوف محسوس ہوتا ہے؟"

"بلند ہونے۔"

"لباس میں کیا اسٹائل اپناتی ہیں؟"

"میں عام زندگی میں تو ٹراڈرز اور ٹی شرٹ ہی پہنتی ہوں۔ یہی ریف اور کف اسٹائل ہے اپنا تو۔"

"بے حد پسندیدہ اداکار؟"

"سلمان خان۔"

"اور اس سے کچھ کم پسندیدہ؟"

"جیکو لین فرینڈس اور ار جن رام پال۔"

"کس چیز کے بغیر نہیں رہ سکتیں؟"

"آج کل تو سبیل فون کے بغیر زندگی ادھوری ادتی ہے۔"

"کوئی ایسا پروجیکٹ جس کا حصہ بننے کی خواہش رہی؟"

"کاش میں کاہول جلاہ کرنا مانا کر سکتی ہوں۔" کچھ سمجھا ہے "میں ناکیا۔"





# آج خانہ بدوشوں کے بساے شہر برلن چلیں

یہ جرمنی کا دارالحکومت یورپ کا ثقافتی قلب ہے

برلن وفاقی جمہوریہ جرمنی کا دارالحکومت اور بڑا شہر ہے۔ 180 سے زائد اقوام سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے یہ ایک خوبصورت گھر اور توجہ کا مرکز ہے۔ انتظامی طور پر یہ جرمنی کے 16 صوبوں میں سے انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ جب کئی چھوٹی بڑی سلطنتوں اور ریاستوں نے متحد ہو کر ایک ملک جرمنی کی بنیاد رکھی تب 1871ء میں برلن کو دارالحکومت کی حیثیت سے تسلیم کیا گیا۔

## جرمنی کا دل برلن

برلن شہر کے وسطی حصے میں تقریباً 400 فٹ بلند ایک پہاڑی ہے جو قدرت کی تخلیق نہیں بلکہ ان شاندار عمارتوں کے لیے سے وجود میں آئی تھی جو دوسری جنگ عظیم کے دوران اتحادی طیاروں اور توپوں کی گولہ باری کے باعث پتھروں کا ڈھیر بن گئیں۔ آپ برلن کی سیاحت کرنا چاہیں اور اس پہاڑی کا دورہ نہ کریں تو برلن کا تعارف ادھورا رہے گا اور آپ کا دورہ نامکمل۔

برلن کی تباہی پر برطانوی فضائیہ کے سربراہ سر آرتھر یڈز کا دعویٰ تھا کہ یہ شہر اب دوبارہ آباد نہیں ہو سکتا، مگر آرتھر نہیں جانتا تھا کہ قدرت اس جگہ ایک جہاں علوم و فنون اور ثقافتی شہر آباد کر سکتی ہے۔ وقت نے اس مکران کے حکم کو ماننے سے انکار کر دیا۔ شہریوں نے دیکھتے ہی دیکھتے ایک اینٹ پر دوسری اینٹ رکھی اور یوں شہر آباد ہو چلا گیا۔ جرمنی کا دل برلن اپنے سینوں و نظریات و شاندار پرکشش زندگی اور قدیم و جدید فنون کے باعث میں

الاقوامی شہرت کا حامل ہے۔ 1940ء سے 1990ء تک برلن دو حصوں میں منقسم رہا۔ جس حصے پر روس کا قبضہ تھا وہ مشرقی برلن اور اتحادی قوتوں والا مغربی برلن کہا جانے لگا۔

1949ء میں مشرقی برلن نئی مملکت مشرقی جرمنی کا دارالحکومت بنا۔ اسی سال مغربی جرمنی نے یون کو اپنا صدر مقام بنا لیا۔ 1990ء میں سوویت یونین اور مشرقی جرمنی میں کمیونزم کے زوال کے باعث دیوار برلن گرا دی گئی اور جرمنی کے دونوں ہاتھ پھر سے ایک جسم کا حصہ بن گئے اور متحدہ برلن دوبارہ نئی مملکت کا دارالحکومت بن گیا۔

## ہمبولٹ یونیورسٹی

1810ء میں تعمیر ہونے والی یہ یونیورسٹی سائنسی تحقیق کا اہم مرکز ہے اور اس سے وابستہ 25 سائنسدان نوبل انعام کے حقدار قرار پائے۔ دوسری اہم درس گاہوں میں برلن کی ٹیکنیکل یونیورسٹی، فیری یونیورسٹی اور سائنسز سینٹر قابل ذکر ہیں۔







شائے

یہ عجیب گھر ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں مصر کی ایک ملکہ فرحتی کا چرنے کا پتھر سے بنا انتہائی قیمتی مجسمہ قابل دید ہے۔



پبلک گیلری

اپنی مثال آپ اس پر شکوہ عمارت میں یورپی مصوروں کے ایسے شاہکار محفوظ ہیں جو 13 ویں صدی سے 16 ویں صدی تک تخلیق کئے گئے۔ یہاں عکاس حضرات باضابطہ طور پر اجازت لے کر تصاویر بناتے ہیں۔



ایئرڈن لندن

جرمن مجسمہ ساز ایڈریاس شوئر نے معروف عمارت ایئرڈن لندن کا خواب دیکھا تھا اور 1706ء میں اس عمارت کی تعمیر شروع ہوئی۔ سیاحوں کے لئے نکتہ خاص ہے جبکہ رکے گئے ہیں لیکن انتظامیہ کا کہنا ہے کہ ہم اسی رقم سے عمارت کی تزئین اور آرائش کے کام انجام دیتے ہیں لہذا اپنے بجٹ کو صرف اسی صورت استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔



State Opera House

اس کے علاوہ جرمن اور پر اور شاندار ٹیٹل ہاؤس میں موسیقی سے وابستہ خصوصی پروگرام منعقد ہوتے ہیں۔ موسیقی کے مختلف میلوں، ٹیلیوں اور سازندوں کی پرکار سنسز عوام میں بہت پسند کی جاتی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ مقامی باشندوں کے لئے ٹکٹوں کے نرخ انتہائی معقول ہوتے ہیں۔



شارلٹن برگ سمر پیلس

برلن کے کئی مصوروں، موسیقاروں اور ماہر تعمیرات کا گھر رہا ہے۔ شارلٹن برگ سمر پیلس ایسی ہی ایک منفرد عمارت ہے جس میں زریاٹھی فنون کا عجیب گھر دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔



برلن کے باغات

سیاحوں کی دلچسپی کا ایک سامان برلن میں موجود باغات کا پھیلا ہوا سلسلہ بھی ہے۔ سٹیک لٹز کے باغات باغات، چڑیا گھر، گردنے والڈ کا جنگل، داسی جمیل اور ٹیر گارڈن کے باغات کیا کچھ دیکھنے کو نہیں ہے۔ نرم ڈیز سبزے کا بچھا قدرتی بانٹھیہ سیاحوں کے قدم روکے رکھتا ہے۔ فٹ بال عالمی کپ 2006ء کا انعقاد بھی اسی شہر میں ہوا تھا۔ غریب کسی کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ کبھی خانہ بدوشوں کے ہاتھوں تعمیر ہونے والی چھوٹی سی سٹی برلن آج یورپ کی معاشی تہذیب، ثقافتی تلب اور فنون کا مرکز بن جائے گی۔





شان الحق نقوی

آخری ننگ

کواس کی ماں نے ایک بچی ہوئی جیالی کی ذنی ہی دے دی کہ منہ چالی رہے گی۔ اس کے بعد کہ فیوگھی تھوڑی اور کھی بہت دیر کو کھتا رہا۔ مگر پانچ چھ دن سعید مرزا کے گھر پر بڑی قیامت کے کڑوے۔ اس کی مزدوری میں بیعت کی تھی اس کی کہاں تھی۔ کٹواں کھودتا اور پانی پیتا۔ آخری دن تو لالہ کے ہاں سے مزدوری بھی نہ لایا تھا۔ چاروی بیگم کے آجکل میں سے صرف ڈھائی آنے کے پیسے نکلے۔ ماموں کے پاس کل بارہ آنے اور ایک کھوئی روٹی۔ شہر کا یہ حال کہ گرد میں دام بھی ہوں تو جنس کا مانا مشکن اور دام کہاں سے آئیں؟ گھر کا کوئی برتن بھانڈا الگ کرنے نکلو تو کوئی پوچھنے والا نہیں۔ چھ دن گھر کے کل ذنی لیس ملو طے سمیت کھی پورا اور کھی آدھا کاٹہ کرتے رہے۔ سعید مرزا کا ہواؤ نسیر ہی سے کھا، دوا تھا۔ اس سے کچھ دام منگے۔ نسیر نے کہا "مرزا ابی صاف بات کرتا ہوں۔ اول تو میرے پاس خورد دام نہیں ہیں۔ جو کچھ جھاز جھنگ کر نکالا، ان چار دنوں میں نکل گیا۔ دوسرے مجھے اب اپنا ہاتھ مارا یہاں رہنا دکھائی نہیں دیتا۔ یہ انکل کچی خبر ہے اور چور دہل حلوئی نے خود مجھ سے کہا ہے کہ اس علاقے پر آج نہیں تو کل ضرور حملہ ہوگا۔ آس پاس کے بندو خلوں میں کئی دن سے کچھڑی پک رہی ہے۔ میری بات مانو تو کہہ لو گھنے سے پہلے گھر کے برتن ہامن جامع مسجد تک لے جا کے ڈھیر کر دو اور جو ہاتھ لگے غنیمت جان کر پرانے تلے پلے چلو، وہاں سے پاکستان پلے جائیں گے۔

کسی نے کسی سے پوچھا۔ دریا میں آگ لگ جائے تو پھیلیاں کہاں جائیں؟ اس نے کہا۔ درختوں پر چڑھ جائیں۔ سعید مرزا کو نسیر کی یہ بات اسی ہی معلوم ہوئی۔ پاکستان کا سفر اس کے خیال سے بالکل ہی بعید تھا۔ اس نے کھی پانچویں نکل کی اس پتلی ہی تھی سے باہر نکلنے کا بھی تصور نہ کیا تھا جہاں اپنے باپ کے زمانے سے وہ پہلے مرزا نسیم بیگ اور پھر لالہ نسیم سین کے کرائے میں رہتا تھا۔ اس کے گھر کی دیواروں پر باپ کے وقت کی تھوکی ہوئی تھکیں اب تک جمی ہوئی تھیں۔ چنگتی ہوئی کڑیاں، چنگتی ہوئی چٹتیں، بڑی بڑی طوفانی برساتیں بھی اسے وہاں سے نہ

اسی تم کے قصورات میں ننھی کی آنکھ لگ گئی تو اس نے دیکھا کہ وہ اور سکینہ ٹوٹے کے پتھرے کو ڈنڈا ڈوئی کے استانی جی کے گھر کی طرف جا رہے ہیں۔ اسنے میں چور ہے پر کہاہوں کی کنیا میں ایک بلا لگا، جو کھی بلا میں جاتا تھا اور کھی کہاہ اور وہ ان کی طرف لگا اور سکینہ پتھرے کو چھوڑ کے بھاگی۔ ننھی کے منہ سے سوتے سوتے ایک چیخ نکل گئی۔ بلا میرے ٹوٹے کو کھا جائے گا۔ اس نے گھلیا تے ہوئے کہا۔ سب ہڑا کر جاگ اٹھے۔ ماں بڑی دیر تک اپنے آپ کو صد تے قربان کرتی رہی۔ باپ بیٹھے ہوئے چھپکتے رہے۔ اللہ والے ماہوں نے آیت انگری پڑھ کر چھوٹی، تب کہیں جا کر ننھی کا دل قابو میں آیا۔ مگر سعید مرزا صبح تک ڈسوسکا۔

اگلے دن کہ فیوگھی ننھی کی ماں نے۔ وقت قرام پنے ہوئے بسن کے دیکھ کر پکائے۔ مگر میں اتفاق سے نہک شہم ہو چکا تھا۔ بے نہک ہی کی ننھی سے کھانے کر سب نے ایک ایک کٹا کھالیا۔ ننھی نے اپنے حصے میں سے ایک کٹا کھالیا۔ وہ بے دیا تھا۔ اس کا پیت نہ بھرا۔ ننھی اس سے ویسے ہی نہیں کھاتی جاتی تھی۔ دن بھر پانی پنی پنی کے پیت بھرتی اور بات بات پر روٹی رہی۔ شام کو سعید مرزا نسیر کے ہاں سے دو چپاتیاں مانگ کے لائے تھے جن میں سے ایک ننھی نے کھائی اور ایک ماموں نے۔ سعید مرزا اور پیاری بیگم نے تھوڑے سے تھوڑے سے دال کے پانی پر گڑھا کر لیا۔ اگلے دن گھر میں پانی بھی ختم ہو گیا تھا کہ ننھی کے گھر میں تل لگے ہوئے تھیں تھا۔ صبح کو مارا مارا ایک بالٹی ماموں اور ایک سعید مرزا بھرا لائے تھے۔ مگر وہ کہاں تک چنٹا۔

ننھی نے کہا اب سے پہلے ایک وقت کا بھی فاقہ نہیں کیا تھا۔ اسے روز و رکھنے کا شوق تھا مگر اس کوئی تھی کہ سپلا روز دوسویں برس رکھاؤں گی۔ روز کے اس نے اور بھی برا حال کر لیا۔ ادھر طوطا بھی پراس کے مارے بے چین تھا۔ اس کی عادت تھی کہ کھیا میں کھی پانی نہ رہنے دیتا۔ ننھی کو دن میں کئی بار اس کی کھیا بھرتی پڑتی تھی۔ آج دن بھر کھی ہی رہی۔ کھانے کے ہم ملوٹے کے لئے ایک بسن کا جوا کھا اور ننھی

دیکھ لیں اور دھکیلتیں بھی تو کہاں؟ بھونچکا سا ہو کر بولا مگر بھائی نصیر یہ کیسے ہو سکتا ہے، نہیں بھئی ایسا نہیں ہوگا اور میں سارا سامان ڈھوکے اور پاکستان بھلا کیسے جانا ہوگا۔ تم جاؤ ہمارے باپ دادا کی ہڈیاں تو نہیں گڑھی ہیں۔

نصیر کو خود بہت کام تھا۔ اس نے سعید مرزا کی بیوی ہی صورت پر ایک ترم آئینہ نظر ڈالی اور یہ کہہ کر روانہ ہو گیا کہ بھئی سوچ لو، کھی بچھٹانا پڑے، چند قدم آگے جا کے اس نے پھر پاٹ کے کہا بھائی سعید یہ خوف مت ہو، یہ وقت برا ہے۔ تمہارا بھی بال بچوں کا ساتھ ہے۔ لڑت آبرو کا خیال کرنا چاہئے۔

ننھی کی ماں تھوڑی ہی جنس یا دام مانگنے کے لئے فراست بیگ کے گھر گئی تو دیکھا کہ دروازے پر کالا پڑا ہے۔ اس روز پھر تیسرے پہر تک سب نے کورا فاتہ کیا۔ اور تیسرے پہر کو تین بیچے کے لگ بھگ دور سے ایک غافلہ مرا اٹھتا ہوا سنائی دیا۔ جس کے ساتھ اکا دکا بندوق کی آواز بھی شامل تھی۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد یہ آوازیں زیادہ واضح ہوتی جاتی تھیں۔ رفت رفت ان میں کچھ چیزوں اور فریادوں کی آواز بھی شامل ہوئی۔

پونے چار بجے کے قریب نصیر ایک تانگہ ڈپٹا آیا اور چند منٹ میں کچھ سامان اور اپنی بیوی، چار بچوں اور ماں کو اس میں سوار کر کے روانہ ہو گیا۔ سعید مرزا اور ماموں اپنی چوکھٹ کے باہر ہکا بکا کھڑے نصیر کو جاتے ہوئے دیکھ رہے تھے۔ نصیر سعید مرزا سے نہ صرف مردت بلکہ لحاظ سے ملتا تھا۔ یہ دونوں پندرہ برس سے ایک دوسرے کے ہمسائے تھے۔ تانگے کے مزے مزے نصیر نے دانت تیس کر صرف اتنا کہا "اے اور مرزا، پانچل یہ خوف" اور یہ دونوں ہمسائے ہمیشہ کے لئے ایک دوسرے سے جدا ہو گئے۔

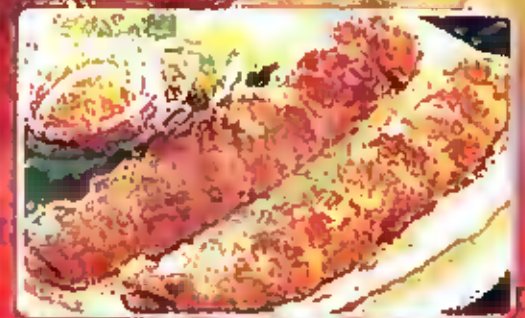
اب سعید مرزا کے بھی پاؤں اکھڑ گئے۔ ماموں کو ننھی اپنے دکانگ پر احتجاج نہ رہا۔ ماموں کو سعید مرزا کی اس رائے سے تو بالکل اتفاق تھا کہ ہم پاکستان نہیں جا سکتے مگر اس گھر سے نکلنا ناگزیر ہو گیا تھا اور پرانے تلے کی طرف پناہ ڈھونڈنے بغیر چارہ نہ تھا۔ البتہ سعید مرزا کی زبان سے دہلی آواز میں صرف یہ نکلا کہ اس طرف جانا ہمارے خاندان کو اس میں نہیں ہے۔

اسی وقت بغل کے سٹلے سے ایک زور کا غل اٹھا اور ایک بندوق کی گولی فراست بیگ کی کھنٹی کی چار دیواری پر ٹھانسی سے آ کر گئی۔ ماموں نے پیاری بیگم کا ہاتھ پکڑ کر کھینچا۔ سعید مرزا اپنی بیٹی کی طرف لپکے۔ ننھی کی نظر بے اختیار طوطے پر پڑی، مگر منہ سے کچھ نہ بول سکی۔ پچھلے چھ دنوں وہ شہور کی ایک ناخوشگوار منزل طے کر چکی تھی۔ اس نے اتنے اپنے طوطے کے بھرنے کا روز و رات کھول دیا اور رخصت ہو گئی۔

"بھرا تو اچھا ہے" مہند سنگھ نے در میں بیٹھے ہوئے پتھرے کو انگلی سے شغلا گھماتے ہوئے کہا۔ اس چھوٹے سے خالی مکان کا جائزہ لینے کے بعد اسے یہی ایک عمل ہی بات اپنی بیوی سے کہنے کو سوجھی "دیکھو بڑا کتنا ہے تمہاری تو پوری کولی میں آئے گا"۔ بیوی نے اس بات پر کوئی توجہ نہ دی۔ اسے وہ گھر خود ایک چھوٹا سا بھرا ہوا ملام ہو رہا تھا۔

"یہاں رہنے میں طوطے کے پر بھی پڑے ہیں"۔ ادھر سے بہترانی نے جھازرو دیکھتے ہوئے کہا۔ "اسے ہے کیسا خوش صورت طوطا تھا۔ اسے بی نے کھالیا۔" "کھالیا ہوگا"۔ ماگن نے یہ بات منہ سے کہنی بھی ضروری نہ تھی۔ اسے اس کی رحم کا مزہ ہی اور نہ تھا جو بہترانی اس طوطے پر عادت کھا رہی تھی۔ صدیوں کے برتے ہوئے نکلتا بڑی مشکل سے جاتے ہیں۔ اس کے لئے ایک طوفان کا دل پر سے گزرا ضروری ہے۔ اس کے لئے خود ایک بھرنے میں آ کر بند ہونا ضروری ہے۔ جہاں بی گرون نہ مرد دے۔ اس کی تو عادت ہی یہ سرشت ہی ہے۔





### *A Healthy New Year*

From lighter to makeover dishes, nothing's off the menu with our healthier products....



Mellow Products available on all CSD stores across Pakistan.

**300 ml TRIO PACK + FREE Mellow Corn Flour**

**Emaan Food Products**

www.mellow.pk  
Email: emanfoods@hotmail.com



REALISING  
Section  
IMAGINATION PROFESSIONALS

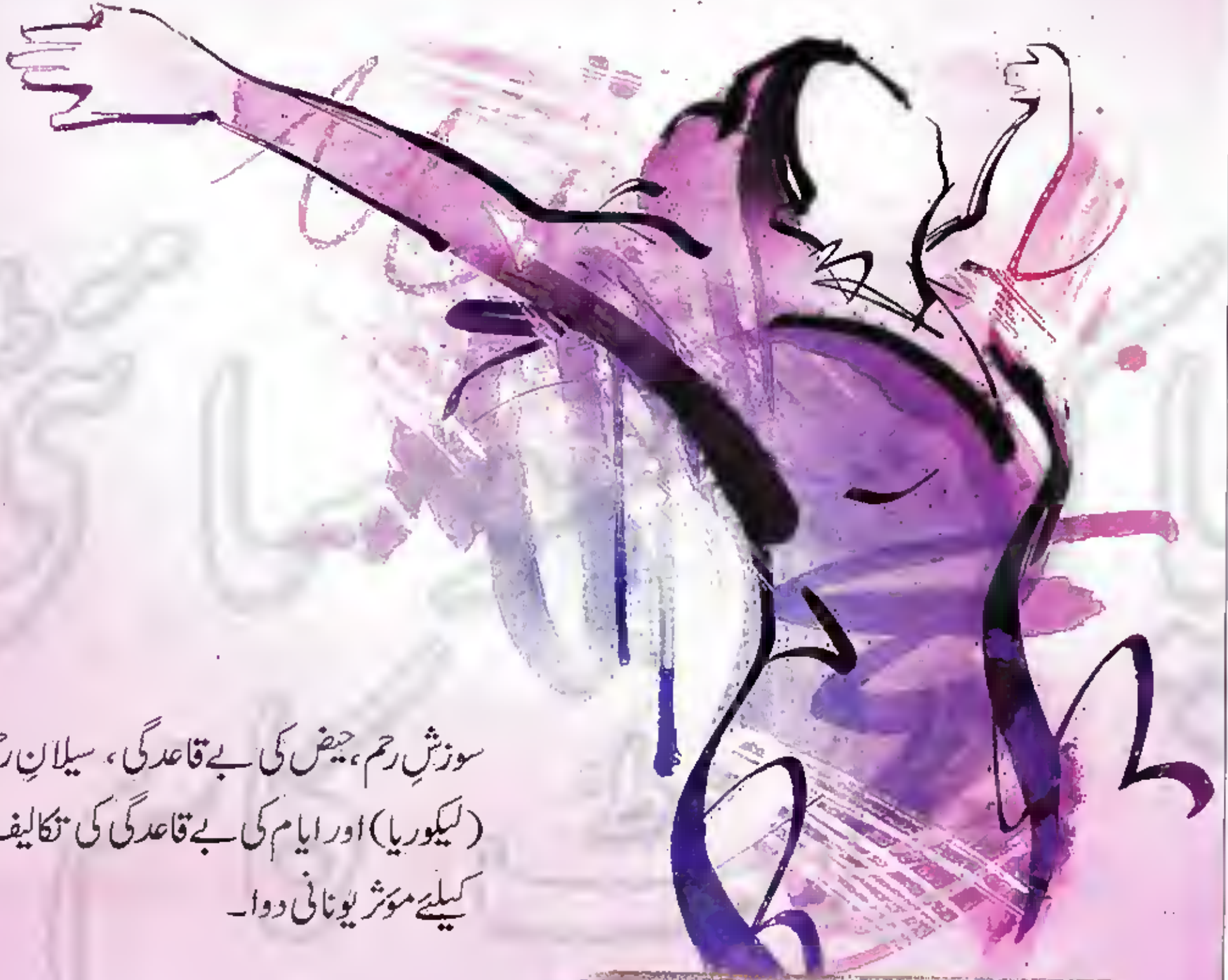








# امراض نسواں میں موثر آرام



سوزشِ رحم، حیض کی بےقاعدگی، سیلانِ رحم  
(لیکوریا) اور ایام کی بےقاعدگی کی تکالیف  
کیلئے موثر یونانی دوا۔



ہمدرد

READING  
Section



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ☆ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ☆ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ☆ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ☆ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کپریسڈ کوالٹی
- ☆ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ☆ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ☆ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو م ایبل لنک
- ☆ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ☆ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ☆ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ☆ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ☆ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ☆ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



## چند اعزازات اور کچھ خصوصی تقریبات کا احوال



### SIUT میں 42 ویں رضا کارانہ پروگرام کا انعقاد

سندھ انسٹی ٹیوٹ آف پروڈیوٹی اینڈ ٹرانسپارٹیشن (SIUT) میں طلباء کے لئے 42 ویں فلاجی رضا کارانہ پروگرام کی تقریب تقسیم اسناد منعقد کی گئی، جس میں طلباء اور ان کے والدین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ یہ پروگرام کراچی کے مختلف اسکولوں اور کالج کے طلباء میں بہت مقبول ہے جس میں وہ شرکت کر کے سرینسوں کی خدمت سے متعلق ضروری امور اور ابتدائی طبی امداد کی ملاحظیوں میں اضافہ کرتے ہیں جنہیں صحت جیسی نعمت کے بارے میں آگہی حاصل کرتے ہیں۔ یہ رضا کارانہ خدمات پر مشتمل پروگرام سال میں دو مرتبہ منعقد ہوتا ہے۔ یہ تربیت نہ صرف زندگی میں شہانیت کا باعث بنتی ہے بلکہ معاشرے میں بھی نواح انسانیت کے جذبے کو فروغ دیتی ہے۔ حالیہ پروگرام میں 180 سے زائد طلباء نے شرکت کی اور 30 گھنٹے کی تربیت مکمل کرنے کے بعد انہیں سرٹیفکیٹس دیئے گئے۔



### پاکستان آئی بیٹک سوسائٹی میں آرڈینیشن کو اس جی

#### ریڈیو لو جی ڈی پارٹنمنٹ کا افتتاح

تاریخہ کراچی میں پاکستان آئی بیٹک سوسائٹی کے جنرل اسپتال میں قائم ریڈیو لو جی ڈی پارٹنمنٹ کو بعد از مرگ معرولہ کامل نگار آنجمانی آرڈینیشن کو اس جی کے نام سے منسوب کیا گیا۔ اس ڈی پارٹنمنٹ کو کو اس جی فاؤنڈیشن نے اسپانسر کیا۔ اس موقع پر فرانس کے کونسل جنرل اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے کونسل جنرل بھی موجود تھے۔ ان دونوں مقتدر ہستیوں نے آئی بیٹک سوسائٹی کی چار عشروں پر محیط خصوصیات کو سراہا۔ متحدہ قومی سوسائٹی کے ڈاکٹر فاروق ستار نے اس اسپتال کو پاکستانی سرینسوں کے لئے تختہ قرار دیا۔ واکس پریزیڈنٹ ڈاکٹر جمال اختر اور اعزازی میڈیکل ڈائریکٹر ڈاکٹر جہانزیب منٹھل نے کو اس جی فاؤنڈیشن کے جذبہ خیر سگالی کو سراہا اور سٹے عزم کے ساتھ خدمت انسانیت جاری رکھنے کا عہد کیا۔ افتتاحی تقریب میں فیہ کائے کی رسم آرڈینیشن کو اس جی کے صاحبزادے عواد کو اس جی نے انجام دی۔



### سیاچن، انور مقصود کا کامیاب اسٹیج ڈرامہ

ڈرامہ نگار معصوم اور ادیب انور مقصود کا ڈرامہ کراچی آرٹس کاؤنسل میں اسٹیج کیا گیا۔ کاپی کیس پروڈکشنز کا یہ ڈرامہ اپنے پچھلے ڈراموں نے 14 اگست، 14 اگست، آگن نیز حاد، دھرتا اور ہاف پینٹ کی طرح عوامی حلقوں میں بے حد سراہا گیا۔ اس ڈرامے کے ہدایت کار واد محمود اپنی نیم کے ہمراہ گئی دونوں تک سیاچن کے عاز پر وقت گزار کر آئے تھے۔ دسی لئے ان کی پر فارٹس میں فطرتی جھلک نمایاں تھی۔ سیاچن 3D طرز پر بنی ڈرامہ ہے جس کے ذریعے پاک فوج کے جوانوں کی قربانیوں کو قوم کے سامنے مزاج کے انداز میں پیش کیا گیا۔ ڈرامہ دیکھنے والے آرٹسٹوں میں بشری انصاری اور ساجد حسن بھی شامل تھے۔ اس تحریر کے ذریعے پاکستان کا اصولی موقف بھی پیش کیا گیا۔ کئی ایشوں تک جاری رہنے والا یہ ٹیکمیل عرقوں یاد رہے گا۔



### پروفیسر ڈاکٹر واسح شاکر کے لئے PAS گولڈ میڈل ایوارڈ کا اعزاز

آغا خان یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر واسح شاکر نے اس سال پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کی جانب سے P.A.S گولڈ میڈل ایوارڈ کا اعزاز حاصل کیا۔ وہ پاکستان میں یہ ایوارڈ حاصل کرنے والے پہلے پروفیسر ڈاکٹر واسح شاکر کو یہ ایوارڈ ڈاکٹر عبدالقدیر خان آڈیٹوریم میں ہونے والی ایک پروتار تقریب میں پاکستان اکیڈمی آف سائنسز کے چیئرمین پروفیسر انور نسیم نے دیا۔ اس موقع پر آغا خان یونیورسٹی کے پروفیسر نوید خان کو بیالوجیکل سائنس، لیس یونیورسٹی جاکشورہ کے شہاب حسین کو کیمیا کی سائنس اور ڈاکٹر اعظم یونیورسٹی راولپنڈی کی محترمہ پروفیسر نسیم کو ارضیاتی سائنس میں گولڈ میڈل دیا گیا۔





# Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.



## DAWN BREAD

### Bran

Healthy Fit

- ✓ Whole Grain
- ✓ Oats
- ✓ Fiber
- ✓ No Trans Fat



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread

Like us on f

## READING Section





ہم بھی وہیں موجود تھے

مصنف: اختر قار عظیم

صفحات: 248

قیمت: 1200 روپے

ناشر: سبک میل پبلی کیشنز، لاہور

مصنف اختر قار عظیم پی ٹی وی کے سب سے دور کے سرکاری افسر ہے۔ وہ اسلام آباد مرکز کے جنرل منیجر کے عہدے پر ہوں انعامات رہے۔ یہ تصنیف ان کے روزِ شب کا بارنا، لکھی ہے اور کئی فلم بھی، جو کم بیش 40 برسوں پر محیط ہے۔ اداوں کے اس مالا ویز داستان میں بے حد پُراپ منظر کیسے کھلتے ہیں، ایسی ماحولیات جو فیتے پر نفل نہ ہو سکیں، کسی پرگرام کسی زمانائی سلسلے کا حصہ نہ بن سکیں لیکن جھلا: اختر کا جنہیں ایک ادب اور آرتھ کے مرکزی باکس میں رقم کرنے کا فراموشیت خیال آ گیا۔ اب آپ لفظوں کی صورت میں پی ٹی وی (سرکاری ٹی وی) کی زمانائی و زیبائی میں کس کیس کے۔ اختر کہتے ہیں میں ٹیلی ویژن پر نہ لکھی نہیں کرتا تھا، میرے اندر کے فنکار نے زندگی گزارنے کا اسلوب وہیں سے سیکھا۔ بلاشبہ کتاب کی اہمیت انہی ہے۔ عمدہ کا نثر، انہی پر وف ریٹنگ اور خاص کر سنس زبان کا امت مال ایسی چیزیں ہیں کہ آپ ایک کتاب میں ذخیرہ دہنی ہیں، آپ بھی بکتی فلم ضرور پڑھئے۔

مانا کا گھرانہ

کاسٹ: شہروز سبزواری، ثنا جاوید، شامل خان  
پینٹنگس: ادیل راجہ



پاکستانی ڈراما انڈسٹری "وضو عنات کے لحاظ سے کسی انقلابی رخ کو چھوئے یا نہیں، ماہ لہائی تبدیلی کے لحاظ سے متنوع مناظر کی عکاسی ضرور کر رہی ہے۔ عالی بناری کے لکھے ہوئے اس سیریل میں ہم شمالی اناقہ بات کے حسن کے ساتھ ساتھ ایک جذباتی کہانی بھی دیکھ سکتے ہیں۔ خاندانی چٹپٹاش، رشتوں کی چٹائیاں اور منافقتیں، حسد و رنگ اور ہونئی کیفیت تک، لکھی گیا چیز ہے، جو کہانی کو پرتا اور دلچسپ نہیں بنا رہی۔ شہروز اور ثنا جاوید کی جوڑی میں خواہش بھی نظر آ رہی ہے اور شامل خان کے کردار کی پراسراریت اور روٹھی بھی مٹی خیر ہے، یعنی ناظرین کے لئے تھمس کا پورا پورا سامان کیجا گیا ہے۔ شروع کی اتساہ میں کہانی ظہر سے ہوئے پانی کی جھیل کی طرح پرسکون انداز میں آگے بڑھ رہی تھی مگر اچانک ایک خاتون کے گمراہ جانے کے بعد کہانی اور جذبات سب ہی کچھ اٹھل چھل درگے ہیں اور اب ڈرامائی چٹنیشن زیادہ متاثر کن ہو گئی ہے۔ ہم پی ٹی وی میں راک کی زیر قوت تیار کرنے والی اس سیریل کو ایک بار دیکھ کے دوبارہ بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ شہزادہ شیری نے گیم دورک بہت خوب کیا ہے۔ یہ سیریل ہر منگل کی شب "ہم پی ٹی وی" سے پیش ہوتا ہے۔

Pride & Prejudice

کاسٹ: لئی جیمز، ایم ریٹ، جبک، رمن، چارلس زئیس اور لونا ہیڈلی کے علاوہ دوسرے ڈائریکٹر: ہیراسٹرڈ

خوف و ہشت سے بھر پور پیٹری بار کا میڈی ٹیم بہت جلد سینما ڈس پر فٹاش کی بائے گی۔ یہ سنسٹی فیز فلم جاو کے زور سے انسانی ہستیوں میں بنائی لانے والی قوتوں کے خلاف برسرِ پیکار روگی۔ یہ سرگرم ٹیم خوفزدہ ہوئے بغیر اجنبائی بہادری سے، جن کا تعلق قح کرتی دکھائی دے گی۔ براکن او بیور مثالی پرائیمن اور ٹیلر تھامسن کی مشترکہ پروڈکشن میں بننے والی یہ فلم ایکشن اور تھرل سے بھر پور تو رہی مگر کامیڈی کا حصہ کتنا اور کن سچے ہنسن میں آجیو یہی اس فلم میں دلچسپی کا حامل بھی آجیو۔ دیکھنا نہ بھولنے کیے گا۔ اس سے پہلے بھی اس عنوان سے آپ ایک روانوی فلم دیکھ چکے ہیں جس میں ایڈورڈ یارمانے نے پہلی بار انگریزی فلم میں کام کرنے کی کامیاب کوشش کی تھی، مگر اس فلم میں کوئی بہادری اور کارٹیس مگر اس سے فرق تو پڑتا نہیں کرتی۔

MOVIES

READING  
Section







### دیس دیس کی کہانیاں

مترجم و مرتب: لمرنگ

صفحات: 112

قیمت: 200 روپے

طبع کا پتہ: نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد

بچوں کے دل و ذہن میں اچھی انداز پیدا کرنے کے لئے کتابیں طاقتور ادارہ برقرار کرتی ہیں۔ کتابوں کا مطالعہ بچوں اور نوجوانوں کے تخیل کو وسیع کرنے اور ان کی تخلیقی صلاحیتیں بڑھانے کے لئے بے حد موثر ہوتا ہے۔ بظاہر عجیب و غریب فلسفاتی کہانیاں بچوں کو مختلف تہذیبوں سے متعارف کر داتی اور انہیں ناگہمیت کا حصہ بننے میں معاونت مہیا کرتی ہیں۔ نیشنل بک فاؤنڈیشن نے اردو ہم عصر ڈاٹ ای کے لئے کچھ عرصہ پہلے اردو سے دلچسپی رکھنے والے بچوں کے لئے عالمی ادب سے منتخب مختلف کہانیوں کے اردو تراجم پر مشتمل کتابیں آن لائن پیش کرنے کا منصوبہ بنایا تھا جس کی پہلی قسط کتاب ہذا کے ذریعے بچوں تک پہنچائی جا رہی ہے تاکہ پاکستانی بچوں کو باقی دنیا سے جوڑنے، ان میں مزید پڑھنے اور جاننے کی لگن پیدا ہو سکے۔ لمرنگ نے اس کتاب میں دس حکوں کی کہانیوں کا ترجمہ شامل کیا ہے اور وہ بچوں کی عام فہم زبان کو لکھنے پر قدرت رکھتے ہیں۔ یہ کتاب بھی مدد طریقے سے طبع ہوئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

### میں ادھوری

کاسٹ: انظرف رحمن، طلعت حسین، صبا حمید، حسن نیازی، عائشہ طہارہ نعمت اقبال

ہدایت کار: روی انشا

نسائی تحریروں میں اس وقت تیزی جان پڑ جاتی ہے جب لکھنے والی خواتین خود ذہنی بلوغت اور رشتوں کو سمجھنے کی صلاحیت حاصل کرتی ہیں۔ سیرا شیخ بھی ایسی ہی عمدہ لکھنے والی ہیں۔ ان کے لکھے ہوئے کردار اس سیریل میں ہرے بھرے شاداب دوست کی مانند لہراتے، انہیں کھاتے محسوس ہوتے ہیں مگر ایک کردار احمد سے پن کا شکار ہے۔ یہ ایسی لڑکی کی داستان ہے جو درخت سے اپنا رشتہ قائم نہیں رکھ پاتی، ستنے سے جدا ہو گئی ہے، مگر جس بلند حوصلے سے زندگی گزار رہی ہے وہ نئی نسل کے لئے نمائندہ حیثیت رکھتی ہے۔ اس سیریل میں بھی طبقاتی محرمات، ٹیکسل ابا ایل اور ذہنی انتشار کو موضوع بنایا گیا ہے لیکن منظر نامہ بہت دلکش انداز میں لکھا گیا ہے۔ کیمرد دک اور ایلیٹنگ بھی ناموزوں نہیں ہے۔ اس دلچسپ اور دردمانوی سیریل ہر ہفتے کی رات 8 بجے 1 بجے آردائی ڈیجیٹل سے دیکھا جاسکتا ہے۔



# Drama

## Bachana Movie



### بچانا

کاسٹ: منم سعید، محبت مرزا اور عدیل ہاشمی

ڈائریکٹر: ناصر خان

اس ویلانا کنزڈے کے موقع پر ایک خوبصورت پاکستانی فلم ریلیز ہو رہی ہے جس میں منم سعید بھارتی لڑکی اور محبت مرزا پاکستانی نوجوان کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ اس طرح سرحدوں سے بہت کرپاک بھارت کا یہ رومنس فلم کے پردے پر دیکھا جاسکے گا۔ ماڈرن اور پاکستان میں شوٹ ہونے والی اس فلم میں محبت اور منم کی شادانہ کیمسٹری رکھنے کو ملے گی۔ ہم فلمز کے سینئر سٹار ریلیز دلنے والی فلم سے نہ صرف سلطانہ صدیقی کو اچھی تو قعات راہستہ ہیں بلکہ ہر وہ محبت ڈٹن جو پاکستانی سینما کا احیا چاہتا ہے اسے خوش آمد اضافہ قرار دیتا ہے۔ کہانی کے اعتبار سے محبت اور منم میں پاکستانی ٹیکسی ڈرائیور کا کردار ادا کر رہے ہیں جبکہ عالیہ کے کردار میں منم سعید ہندو گھرانے سے ہیں۔ ان دونوں کا آسانا سناٹا دلچسپ انداز سے ہوگا۔ عدیل ہاشمی ترقی پسند شاعر فیض احمد فیض کے لودا سے اردلی دی کی نامور پردیوسر سیریز ہاشمی کے صاحبزادے ہیں۔ رومنس، کامیڈی اور تھرل کے ساتھ ساتھ نوجوان پاکستانی موسیقار اور گلوکاروں کا یہ منگ ویلانا کنز سیزن کو پر لٹک ہادسے گا۔





# ستاروں کے لحفلے

عتیقہ اوڈھو  
ولو  
12 فروری

اس وقت کے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔

**برج جوزا** 22 تا 21  
اپنی طبیعت میں جوڑا اور زمین کے اثرات کی وجہ سے یہ لوگ بہت زیادہ سنجیدہ اور سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج ثور** 21 اپریل تا 21 مئی  
اس وقت کے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔

**برج حمل** 1 مارچ تا 20 اپریل  
طبیعت میں مذہب اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔

**برج سنبلہ** 24 تا 23  
روشنی کا جذبہ ہونے کی وجہ سے ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج اسد** 24 اپریل تا 23 مئی  
دن اور رات کے اثرات کی وجہ سے ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج سرطان** 22 جون تا 23 جولائی  
سورج کی تابانی کا جذبہ ہونے کی وجہ سے ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج میزان** 24 ستمبر تا 23 اکتوبر  
روشنی کی قدرتی طور پر ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج عقرب** 24 اکتوبر تا 23 نومبر  
آپ کی طبیعت میں جوڑا اور زمین کے اثرات کی وجہ سے یہ لوگ بہت زیادہ سنجیدہ اور سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج جدو** 24 نومبر تا 23 دسمبر  
طبیعت میں زمین اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔ اس سلسلے میں ہم نے ستاروں کی حالت اور ان کے اثرات کے بارے میں جاننے کے لیے اس سلسلے میں ہم نے ایک سلسلہ شروع کیا ہے۔

**برج دھن** 20 دسمبر تا 20 فروری  
آپ کی طبیعت میں جوڑا اور زمین کے اثرات کی وجہ سے یہ لوگ بہت زیادہ سنجیدہ اور سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج مکران** 21 فروری تا 20 مارچ  
طوری طور پر ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

**برج کتب** 22 مارچ تا 20 اپریل  
آپ کی طبیعت میں جوڑا اور زمین کے اثرات کی وجہ سے یہ لوگ بہت زیادہ سنجیدہ اور سنجیدہ ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔ ان کے دل میں بہت سے سوچیں ہوتی ہیں۔

READING  
Section



Hilal



اعتبار، معاس اور ٹھوڑا سا پيار!

READING  
Section



رشتے ہیں گپ شپ سے  
چائے ہو گپ شپ سے!

Rs. 10

Rs. 15

Rs. 20

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

Dalda  
**CUP  
SHUP**  
Liquid Tea Whitener

READING  
Section